స్త్రీల వ్యాధులకు తక్షణ నివారణోపాయాలు

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం



డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ BAMS

హిస్టీరియాకు 'వస'తో మందు

తల్లిపాలను పెంచే "పత్తిగింజలు'

తెల్లబట్ట వ్యాధికి "తెల్లతుమ్మ"

జననాంగ వ్యాధులకు "నేల ఉసిరిక"

తలలో పేలకు "శీతాఫలంగింజలు"

Blank Page

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం

రచన

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ B.A.M.S

శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,

అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.

Aadavari kosam Ayurvedam

By

Dr.G.V. PURNACHAND B.A.M.S.,
SUSRUTA AYURVEDIC SPECIALITY HOSPITAL
1St Floor, Satnam Towers,
Opp : Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA - 520 002
Phs : 0866 - 668185, Mobitel : 678185

Rs : **25/-**

Ist Edition :
August-2002

Title Design :
D. RAMA KRISHNA REDDY

Type Setting By :
PRINT PLAZA
VJA. Ph : 659696

Printing at :
VAASU OFFSET, VJA-2. Ph : 438324

Published By :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
28-3-49, Sanjeevaiah Colony, Arundelpet,
VIJAYAWADA -520 002,
Ph : 434320 (o), 436936 (R)

అరచేతిలో ఆయుర్వేదం

- డాక్టర్ ద్వా.నా. శాస్త్రి

జి.వి. పూర్ణచంద్ అనగానే

"ప్రాణి బాధలు తగ్గింప ప్రతినరునకు
నేక కర్తవ్యమై యుండ .... "

అనే పానుగంటి వారి పద్యం గుర్తుకువస్తుంది. ఇంకా చాలా గుర్తుకు వస్తాయి. మంచి కవి కావలసినవాడే! మంచి విమర్శకుడు కావలసినవాడే! విశిష్ట నవలా రచయితగా ప్రసిద్ధికెక్క వలసినవాడే.... ఇలా చాలా గుర్తుకు వస్తాయి. అలా కాలేనందుకు కొన్నాళ్ళు దిగులు చెందేవాడ్ని. కానీ, ఇవ్వాళ నాకాదిగులు లేదు. అంతకంటె మంచిసేవ చేస్తున్నాడు. ఒక చేత్తో ప్రాణిబాధలు తగ్గిస్తున్నాడు. మరొక చేత్తో అందరికీ ఆరోగ్య సూత్రాలను మాత్రలుగా పంచుతున్నాడు. సాహిత్య నేపథ్యం బాగా ఉపకరించటం వల్ల తన రచనా శక్తిని వైద్య శాస్త్ర రచనకి, మానసిక శాస్త్ర రచనకి సద్వినియోగం చేస్తున్నాడు. నిరంతరం చైతన్యంగా వుండే జి.వి. పూర్ణచంద్‌ను 'చైతన్యజీవి' అంటూవుంటాను.

"ఆడవారికోసం ఆయుర్వేదం" అనే పుస్తకాన్ని చదవగానే ముందుగా ఇలా అనిపించింది - "అరటిపండొలిచి పెట్టినట్టు "రాయటం అంటే ఇదే!" ఆ తర్వాత ఇలా అనిపించింది -

"గిడుగు రామమూర్తి పంతులుగారు వాడుకభాషా ఉద్యమాన్ని చేపట్టి శాస్త్రరచనలు వాడుకభాషలోకి రావాలని కృషిచేశారు. మా పూర్ణచంద్ పుస్తకం ఆ కోణం నుంచి చూస్తే ఇంకా ఆనందం వేస్తుంది"

సాహిత్యరచన వేరు, శాస్త్రరచన వేరు. శాస్త్రరచనని సాహిత్య రచనగా చేసేవారు కొద్దిమందే వుంటారు. జమ్మి కోనేటిరావు, నండూరి రామమోహనరావు, మహీధర నళినీమోహన్ వంటివారు ఈ కోవలోకి చెందుతారు. పూర్ణచంద్ ఇదే వరుసలో నిలబడతాడు.

"ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం" అనే పుస్తకంలో స్పష్టమైన, సూటియైన భాష వుంది. ఆయుర్వేద రహస్యాలున్నాయి. అపూర్వ విశేషాలున్నాయి. అన్నిటినీ మించి ప్రామాణికతా, సాధికారమూ కనిపిస్తుంది. ఆయుర్వేదం పట్ల, ఆరోగ్యం పట్ల పూర్ణచంద్‌కి గల తపన, ఆవేదన వుంది. మళ్ళీ పానుగంటి వారి సాక్షి వ్యాసంలోని ఈ వాక్యాలు మెదులుతున్నాయి.

"ఆయుర్వేద వైద్యుడు వచ్చి "అయ్యా! కరివేపాకు పొడుముతో పథ్యము పుచ్చుకొనుమని నీతో జెప్పగ నీకా మాట నచ్చదు. నాన్సెన్సు. కరివేపాకు పొడుమెందుల కయ్యాయని నీవా యాయుర్వేద వైద్యునధిక్షేపింతువు. ధనియాలు 'డైజేషన్'కు మంచివి. మిరియాలు 'లివర్' మీద 'ఆక్టు' చేయును. కరివేపాకు గాల్ బ్లాడర్‌కు సత్తువ నిచ్చునని యెవడో ఎల్.ఎం.పి. మనవాడే చెప్పిన యెడల నీకది శ్రుతి ప్రమాణము"

మన స్వభావం ఇంతే "పెరటి చెట్టు మందుకు పనికిరాదు' అనే సామెత ఉన్నదే. ఇంగ్లీషు భాషపైనా, ఇంగ్లీషు వైద్యంపైనా తెగ వ్యామోహం! హోమియో అన్నా, ఆయుర్వేదం అన్నా నిర్లక్ష్యం. ఇంగ్లీషు వైద్యం వల్ల నయంకాకపోతే - వ్యాధిని బాగా ముదరపెట్టి అప్పుడు ఆయుర్వేదానికి వెళ్ళి "తగ్గలేదేమిటి?" అనటం పరిపాటి. ఇటీవల విదేశాలలో ఆయుర్వేదానికి ప్రాధాన్యం లభించటం గమనించాలి.

ఆడవారిలో ఎక్కువగా వచ్చే వ్యాధుల్ని వివరిస్తూ వాటి చికిత్సకోసం ఆయుర్వేదంలో గల మందుల్ని పూర్ణచంద్ వివరించిన తీరు ప్రశంసనీయం. సందేహాల్ని తొలగించటం - విషయ పరిజ్ఞానం కలిగించడం - సూచనలు చెయ్యడం .... ద్వారా మనకి ఆయుర్వేదంపై నమ్మకం కలిగించడం పూర్ణచంద్ చేసిన గొప్పపని. ఇందులో పేర్కొన్న ఆయుర్వేద మందులు చాలా నాకు సుపరిచితాలే. నా చిన్నప్పుడు మా బామ్మగారూ, మా అమ్మగారూ, మా అత్తగారూ ఇవే సూచనలు చేస్తూ ఈ మందులు వాడి శుభ్రంగా వుండేవారు. మా బామ్మగారు "నేనెపుడూ డాక్టర్ని చూడలేదు" అంటూండేవారు. పూర్ణచంద్‌కి ఆ పూర్వానుభవాలు కూడా వున్నాయని నాకు తెలుసు. అంటే ఈ పుస్తకం అనుభవంతో రంగరించి మన ఆరోగ్యం కోసం అందించిన అద్భుత ఔషధం అన్నమాట!

'ఆడవారి కోసం' ఎక్కువగా రాయబడినా చాలామటుకు 'అందరికోసం' అన్నట్టు వుంటాయి. చెమట వాసన పోవటానికి - తేజస్సు పెరగడానికి - గొంతునొప్పులు పోవడానికి - నోటి దుర్వాసన మాయం కావడానికి - చుండ్రు తగ్గడానికి - పాదాల పగుళ్ళు పోవటానికి ..... ఇవన్నీ పురుషులకీ వర్తిస్తాయి.

వృద్ధాప్యానికి దివ్యౌషధాలు, 'చరకసంహిత'లో చెప్పిన స్త్రీలవ్యాధులు, ఎగ్జిమాలపై మూడు వ్యాసాలు మనల్ని విజ్ఞానవంతులు చేస్తాయి. 'ఆడవారికోసం' అంటూ తెలుగులో వైద్యశాస్త్ర వ్యాసాలు రాలేదనుకుంటాను. ఆ రీత్యా కూడా పూర్ణచంద్ ప్రశంసార్హుడే.

ఒకనాడు తెలుగులో సాహిత్య సంస్థల అభివృద్ధికోసం, మినీ కవిత్వ వ్యాప్తికోసం ఒక నిజాయితీ గల కార్యకర్తగా ఎంత కృషిచేశాడో అంతకంటె ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఆయుర్వేద వైశిష్ట్యాన్ని వ్యాప్తి చేస్తున్న పూర్ణచంద్‌ను అభినందించాలి. ఈ పుస్తకంలో భాషాదోషాలు గానీ, భావ అస్పష్టతగానీ ఉందేమోనని నిశితంగా చూశాను. దీనిపై సలహాలిచ్చే అవకాశాన్ని పూర్ణచంద్ నాకు ఇవ్వలేదు. ఈ నా మాటలు 'వాస్తవస్తవాలు' అని గ్రహించ మనవి.

- ద్వా.నా. శాస్త్రి

అంకితం

గత పది సంవత్సరాలుగా నిరంతరాయంగా

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని

అతి సామాన్య పాఠకులక్కూడా అందించాలనే

నా తపనకి పరిపూర్ణంగా సహకరించి, ప్రోత్సహించి

వైద్య సేవా పరాయణత్వంలో నన్ను పునీతుణ్ణి చేసిన

వండర్ వరల్డ్ మాసపత్రిక

పాఠకలోకానికి నమస్కృతులతో...

...పూర్ణచంద్

సీ.నెం.	విషయసూచిక	పేజీ.నెం.
1.	ఆరోగ్యం కోసం సుగంధభరిత స్నానం	7
3.	తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే!	9
5.	ప్రసవం తర్వాత వెళ్ళగొట్టేందుకు ఆగాకరదుంప	11
6.	ప్రసవం తర్వాత రక్తస్రావాన్ని ఆపే ఇంగువ	12
8.	జమ్మిచెట్టు ఆకులు అనవసరమైన వెంట్రుకలు రాలేలాచేస్తాయి	13
9.	నల్లేరు కాడలతో దోసెలు వేసుకొని తినండి! శరీరకాంతి పెరుగుతుంది	14
10.	నెలసరి కాని వారి కాసీసభస్మం ఉత్తమ ఔషధం	15
11.	చెమటవాసన పోవడానికి ఓ పానీయం	15
13.	మునగచిగుళ్ళు ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయి	17
14.	నెలలో ఆ మూడు రోజులూ దూరంగా ఉండాలా?	19
15.	ఋతురోగాలలో "వాము" ఉపయోగము	20
16.	ఋతుస్రావం ఆగాలన్నా కావాలన్నా మందారపూల షర్బత్	21
17.	రేగు ఆకులు శ్రావ్యమైన గొంతునిస్తాయి	22
18.	చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో పొద్దుతిరుగుడు మొక్కలు	23
19.	గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టే సరస్వతీ ఆకు	24
22.	నోటిదుర్వాసన పోవడానికి ఓ మౌత్‌ఫ్రెష్‌నర్	27
23.	హిస్టీరియాకు 'వస'తో మందు	28
24.	బాదంపప్పు మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది	29
25.	తెల్లబట్ట వ్యాధికి తెల్లతుమ్మతో వైద్యం	30
26.	తలలో పేలను నివారించే శీతాఫలం గింజలు	31
27.	వేవిళ్ళు తీరడం గర్భవతులకు చాలా అవసరం	33
28.	ఉసిరిక పొడి రుతుస్రావాన్ని ఆపుతుంది	34
29.	అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధికి పత్తిమొక్క ఆకులతో కూర	36
30.	సోంపుతో తల్లిపాలు పెరుగుతాయి	36
31.	గాత్రమాధుర్యానికి కచ్చూరం	38
32.	స్త్రీలకు స్లిమ్‌నెస్ కోసం మోదుగపూలు	39
33.	అరికాళ్ళ పగుళ్ళపైన మర్రిపాలు రాయండి	41
34.	తల్లిపాలను దుష్టిచెందించే కారణాలు - వాటి నివారణ	42
36.	పేనుకొరుకుడుకు గురివింద గింజతో చిరువైద్యం	46
37.	నలుగు పెట్టుకోవడానికి మంచి సున్నిపిండి ఫార్ములాలు	48
38.	తల్లిపాలు పెరగడానికి బొప్పాయిని మించిన పండులేదు	51
39.	డబ్బాపాలు మంచివేనంటారా?	53
40.	జననాంగ వ్యాధులకు నేల ఉసిరికతో వైద్యం	54
42.	గర్భవతులకు లవంగాలు మేలుచేస్తాయి	58
43.	మెంతికూరతో స్త్రీల రోగాలకు విముక్తి	60
44.	బిడ్డకు ఎప్పుడెప్పుడు పాలివ్వాలి ?	63
45.	యవ్వనాన్ని చిగురించే కొన్ని వైద్య రహస్యాలు	65
46.	వేపనూనె చుండ్రుతో సహా చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది	69
47.	ముంచుకొచ్చే ముసలితనాన్ని నివారించే మూడు దివ్యౌషధాలు	70
48.	బాల సూర్యోదయం	80
49.	స్త్రీల వ్యాధులకు సత్వరనివారణ "ప్రదరాంతక లోహం"	82

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం



ఆరోగ్యం కోసం సుగంధభరిత స్నానం

రాజులు, మహారాజులే కాదు, మనం కూడా రోజూ సుగంధ భరితమైన స్నానం చెయ్యవచ్చు. చాలా తేలికగా దొరికే వన మూలికలతో అద్భుతమైన సుగంధం వచ్చే పౌడర్లు తయారు చేసుకొని నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఇవి మామూలు మధ్యతరగతి ఇంకా పేదవారు కూడా తయారు చేసుకోగల వైద్య రహస్యాలు. గుప్పిట విప్పేస్తున్నాం. ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టేస్తున్నాం. అందుకోండి. ప్రియపాఠకులారా!!

✦ కచ్చూరాలు, జటామాంసి, దాల్చినచెక్క వీటిని మెత్తగా దంచిన పౌడర్‌ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని చెంబుడు నీళ్ళలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయాన్ని మనం స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే, నీరంతా సుగంధ భరితంగాఉంటుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత కూడా ఆ సుగంధం శరీరంపైన ఎక్కువసేపు నిలబడి ఉంటుంది. ఒకటి లేక రెండు పచ్చకర్పూరం పలుకులు కూడా ఈ నీటిలో కలుపుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన జటామాంసి కచ్చూరాలు వగైరా చాలా తేలికగా వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

✦ ప్రేంఖణపు చెట్టు (ప్రియంగు) మీకు తెలిస్తే దాని చెక్కని తీసుకోండి. దొరకకపోతే వదిలేయండి. ప్రేంఖణం, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, ఏలకులు, చెంగల్వకోష్టు, దాల్చినచెక్క, మొగలిరేకులు వీటిని సేకరించుకోండి. ఇందులో ఆకుపత్రి,

నాగకేసరాలు, చెంగల్వకోష్టు చాలా తేలికగా మూలికల షాపుల్లోగానీ, పెద్ద పచారీ కొట్లలోగానీ దొరుకుతాయి. మొగలిరేకులు ప్రయత్నించి సంపాదించుకోండి వీటిని ఎండించి, శుభ్రంచేసి, మెత్తని పౌడర్ చేసి కషాయం చేసి నీటిలో కలిపి స్నానంచేయండి. సుగంధ భరితంగా వుంటుంది.

✦ పచ్చ కర్పూరం, దాల్చినచెక్క, జటామాంసి, తామరరేకులు వీటితో కూడా ఇలానే ఎండిన పౌడర్ చేసి కషాయం కాచి నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీటితో స్నానం చేయండి. వీటి సువాసన మీ శరీరానికి పడ్తుంది. చెమట వాసన తీర్తుంది. సంతృప్తి కరమైన స్నానం అనేది మీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది.

✦ తామర రేకులు దొరకకపోతే కలువరేకులు వాడండి. మంచి గంధంచెక్కని కూడా కలుపుకోండి. మరింత సుగంధ భరితంగా ఉంటుంది.

తెలుపు తగ్గేందుకు కుక్క పుగాకు మొక్క ఓ అద్భుత ఔషధం

కుక్కపుగాకు మొక్క పొలాలలో తప్పనిసరిగా కనిపిస్తుంది. సువాసనగా ఉంటుంది. ఏ రైతునడిగినా ఈ మొక్కని చూపిస్తారు. మీరే కొద్దిగా ప్రయాసపడి సంపాదించుకోండి. ఎందుకంటే ఇతర ఉపాయాల కన్నా ఇది చాలా శక్తివంతమైంది కాబట్టి తెలుపుతో సతమతమయ్యే స్త్రీలకోసం ఈ మొక్కని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావిస్తున్నాను.

కుక్కపొగాకుని హిందీలో కుక్‌రోంథా అని, సంస్కృతంలో కుకుంధర అనీ పిలుస్తారు. దీనికి వైద్య పరమైన ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి. మొదటగా, ఈ మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా తెచ్చుకుని శుభ్రం చేసి ఎండించి, పౌడర్ చేసుకొని ఓ సీసాలో భద్రంగా ఉంచండి. పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపిగానీ, కషాయం కాచుకుని గానీ దాన్ని తీసుకోవచ్చు.

✦ దీనివలన తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది. అది ఫంగస్, బాక్టీరియా కారణాల వలన వస్తున్నదైనా సరే, దీనితో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. నేల ఉసిరికని కూడా కలిపి వాడుకుంటే ఇంకా మంచి ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది.

✦ మాటిమాటికి తిరగబెట్టే అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

✦ పదేపదే తిరగబెట్టే మలేరియా వ్యాధిని నివారిస్తుంది.

అతిగా తీసుకుంటే వేడి చేస్తుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. అందుకని, తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ రోజులు వాడుకోవడం మంచిది.

పుళ్ళు తగ్గేందుకు ఈ మొక్కని నలిపి, పుండు మీద వేసి కట్టుగడ్తుంటారు. ఇది దాని ప్రభావాన్ని మనకు తెలియచేస్తోంది!

తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే!

"ఆ! ఏముంది తోటకూర!!" అంటాం అవతల సత్తాలేదని ఎవరి గురించైనా మనం వ్యాఖ్యానించాలంటే! తోటకూరని ఇలా తీసేయకండి.

అమితమైన చలవనిస్తుంది. అందులో పోషక విలువల గురించి కాదు ఔషధ విలువల గురించి మాత్రమే నేను మాట్లాడుతున్నాను.

ఔషధ విలువలు అనేవి ఆ మూలిక ప్రభావాన్ని తెలియచేస్తాయి. దాని శక్తిని చాటిచెప్తాయి.

తోటకూరని వేళ్ళతో సహా తీసుకుని శుభ్రంచేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించండి. నాలుగో వంతునీరు మిగిలేలా మరిగించాలి. వడగట్టి తీసిన చక్కని నీటిని "కషాయం" అంటారు. కొంచెం తీపిగానీ, ఉప్పుగానీ, కలిపి పావుగ్లాసు చిక్కని రసం తాగేయండి. లేదా 'చారు' కాచుకొని తాగండి. రెండుపూటలా ఇలా తోటకూర రసం తాగుతూ ఉంటే అనేక ఉపయోగాలు కల్గుతాయి. 1. మూత్రంలో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి. 2. జననాంగంలో మంట తగ్గుతుంది. 3. రతి సమయంలో అసౌకర్యంగా ఉండటం ఆగుతుంది. 4. మొలలు అణిగి ఉంటాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. మొలల వలన కలిగే బాధ తగ్గుతుంది. 5. శరీరంలో వాతపు నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులున్న వారు దాన్ని తరచు తాగుతుంటే వాతం తీవ్రత తగ్గుతుంది. 6. దీర్ఘకాలంగా విరేచనాల వ్యాధితో

బాధపడే వారికి రక్త విరేచనాలు అయ్యేవారికి దీన్ని తాగిస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది. 7. రుతుకాలంలో అధిక రక్తస్రావం కాకుండా ఇది గర్భాశయాన్ని పోషిస్తుంది. 8. శరీరంలో విషదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. 9. వ్రణాలు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది. జననాంగంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన కలిగే తెల్లబట్ట వ్యాధిలో రోజూ తోటకూర రసం గానీ కషాయం గానీ తీసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. 10. మరీ ఎక్కువగా తాగవద్దు. పొట్ట బిగదీస్తుంది. చిక్కటి కషాయం అయితే పూటకు పావుగ్లాసుకు మించి తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. "అతి" అన్నివేళలా వదిలేయాల్సిందే కదా!! తోటకూరని వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకొని తరిగి కుక్కర్‌లో వుంచి ఉడికించి, మిక్సీపట్టి రసంతీసి, దాన్ని కూడా పైవిధంగా ఆహారపదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటే మంచిది!

మేడిచెక్కతో యోని వ్యాధులకు మెరుగైన వైద్యం

"మేడిపండు చూడ మేలిమై ఉండు" పద్యం అందరికీ తెలుసు. మేడిచెట్టు లేకుండా ఊరుండదు. అత్తి చెట్టని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. మనకి కావలసింది. ఈ మేడిచెట్టు కాండం మీద ఉన్న బెరడు మాత్రమే! మేడిచెట్టు బెరడు గానీ, మేడిచెక్కను గానీ తెచ్చుకుని చిన్నచిన్న చితుకులుగా నరికి శుభ్రంచేసి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోండి.

1. ఇది వ్రణాల్ని శోధించే శక్తి కల్గిన ఔషధం. ఈ పొడిని నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి చిక్కటి కషాయం తీసి, వడగట్టి, చల్లారిన తర్వాత ఈ నీళ్ళతో పుళ్ళను కడిగితే పుళ్ళు త్వరగా మాడతాయి.
2. తెలుపు విపరీతంగా అవుతున్న స్త్రీ జననాంగాన్ని కూడా ఈ నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకుంటే సగం వైద్యం అందించినట్టే అవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా వచ్చే తెలుపు వ్యాధిలో మేడిచెక్క కషాయంతో పుళ్ళని కడిగితే వ్రణశోధనం జరిగి ఇన్‌ఫెక్షన్స్ త్వరగా తగ్గుతాయి.
3. ఈ కషాయంలో తీపి కలుపుకుని రోజూ ఐదారు చెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా తాగుతూ ఉంటే స్త్రీ వ్యాధుల వలన కలిగే రక్త స్రావాలు ఆగుతాయి.

4. కడుపులోకి తీసుకునే కషాయం వలన తెల్లబట్ట వ్యాధికి కారణమయ్యే దోషాలు తగ్గి తెలుపు అవడం ఆగుతుంది. ఆ ప్రాంతం అంతా పరిశుభ్రంగా ఉండి, ప్రాణానికి సుఖంగా ఉంటుంది.
5. అతిగా మూత్రం అవటాన్ని, అతిగా విరేచనాలు అవటాన్ని, అతిగా రక్తస్రావం అవటాన్ని మూడింటినీ ఈ మేడిచెక్క తగ్గిస్తుంది.
6. మేడిచెక్క కషాయం తాగడం ఇబ్బంది అనుకుంటే, మెత్తగా దంచిన పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని, గ్లాసుపాలలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టుకుని, తీపి కలుపుకుని తాగవచ్చు కూడా!

ప్రసవం తర్వాత మైలను వెళ్ళగొట్టేందుకు ఆగాకరదుంప

1. ఆగాకర మొక్కలు కంపలమీద లేస్తుంటాయి. ఇవి పల్లెటూళ్ళలో చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. ఈ మొక్కని పీకితే దుంప ఉంటుంది. ఈ దుంపకి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే శక్తి ఉంది! ప్రసవం తర్వాత మైల సుఖంగా అవ్వాలి. లోపల ఏదైనా మిగులు ఉన్నప్పుడు అతిగా రక్తస్రావం అవుతుంది. అలా ప్రసవం తర్వాత మైల ఆగని వాళ్ళకి ఈ దుంపని పచ్చిదిగాని, ఎండించింది గానీ తేనెతో కలిపి తింటే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

విరేచనాల వలన, గాయాల వలన, వ్రణాల వలన నెలసరి సమయంలో అయ్యే రుతుస్రావం వలన అధికంగా రక్తం కార్తున్నప్పుడు ఈ చిట్టి ఉపాయాన్ని ప్రయోగించండి.

దుంపని దొరికినప్పుడు ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణం చేసి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుంటే సంవత్సరం కాలం నిలువ ఉంటుంది. ఎప్పుడు అవసరం అయితే అప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

పావుచెంచా మోతాదులో రోజుకి రెండు మూడుసార్లు వాడుకుంటే సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేడిచేస్తుంది.

ప్రసవం తర్వాత రక్తస్రావాన్ని ఆపే ఇంగువ

మంచి ఇంగువని ప్రయత్నం చేసి సంపాదించుకోవాలి. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ యుద్ధం తర్వాత ఇంగువ మన దేశంలో ప్రస్తుతం అందని అంశంగా మారింది. కొన్నాళ్ళ తర్వాత పరిస్థితి చక్కపడవచ్చు.

ఇది దుష్టరక్తాన్ని వెళ్ళగొట్టి, గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. ప్రసవం తర్వాత గర్భాశయం లోపల మావి ఇంకా మిగిలి ఉంటే బైటకు వెళ్ళగొట్టేలా చేస్తుంది. తద్వారా రక్తస్రావం త్వరగా ఆగేలా చేస్తుంది. ఇదే దాని ప్రయోజనం.

ఆగి ఆగి, తెరలుతెరలుగా వచ్చే కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మొలల్లోంచి రక్తం కారడాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. బజార్లో దొరికే కంపెనీ ఇంగువ పలుకలు మైదాపిండితో కల్తీ చేసినవి! వీటికి ఇంగువ వాసన వున్నంతగా ఇంగువ గుణాలుండవు. ఒరిజనల్ ఇంగువని తెచ్చుకుని, ప్రసవానంతరం వాడటానికి సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. ఇది మంచి ఉపాయం!

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవగంజి, ఉలవగుగ్గిళ్ళ గురించి, వాటి ఉపయోగం గురించి ఈ పుస్తకంలో వివరంగా ఇచ్చాను చూడండి. ఉలవలకు రక్తస్రావాన్ని నిలుపుచేసే గుణం ఉంది.

జాజికాయ, జాపత్రి గర్భాశయానికి చలువనిస్తాయి. జాపత్రి మంచి సుగంధ ద్రవ్యం. జాజికాయ జాపత్రి చలవనిచ్చే గుణం కలిగి శరీరంలోని ధాతువులన్నింటినీ బలసంపన్నం చేస్తాయి. ప్రసవస్త్రీ మైలరక్తాన్ని పోయేలా చేసి, గర్భాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జాపత్రి అతిగా రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. నీరసం, నిస్సత్తువల్ని పోగొడుతుంది. జాపత్రిని నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ నమిలి మింగితే శరీరానికి తేలికగా ఉంటుంది. మెత్తగా పొడికొట్టి పంచదారతో కలిపి గాని, ఎండుద్రాక్షతో కలిపిగానీ తీసుకోవచ్చు కూడా!

ప్రసవానంతరం వాడవలసిన కట్టెకారం

పిప్పలి చెట్టు వేరుని 'మోడి' అంటారు. పిప్పలిచెట్టు బెరడుని లేక చెక్కని కట్టె అంటారు. ఇవి పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఇవి రెండూ దొరకకపోతే పిప్పళ్ళు తీసుకోండి. పిప్పళ్ళకన్నా మోడి, కట్టె సౌమ్యంగా పనిచేస్తాయి. అంతే! గుణాలన్నీ ఒకటే!

ప్రసవించిన స్త్రీలకి ఈ మూడింటిలో ఏది దొరికినా తీసుకొని, తగినంత బెల్లం, నెయ్యి కలిపి మెత్తగా నూరి, ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసి కనీసం 50గ్రాముల వరకూ బెల్లం ఈ మిశ్రమాన్ని తినిపిస్తే పచ్చి బాలింతలకు ప్రసవం తర్వాత మైల సక్రమంగా అవుతుంది. గర్భాశయం త్వరగా సంకోచిస్తుంది. బాలింతలకు వచ్చే వాతం వ్యాధులు (సూతికావాతం) రాకుండా ఉంటాయి. చాలా మేలు చేస్తుంది. తప్పని సరిగా తినిపించాలి.

'మోడి' తో చేస్తే మోడికారం అనీ, కట్టెతో చేస్తే కట్టెకారం అనీ మనపెద్దవాళ్ళు దీన్ని పిలుస్తూంటారు. నెయ్యి మంచిది సంపాదించి తగినంతగా కలిపితే ఈ కట్టెకారం చాలా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.

జమ్మిచెట్టు ఆకులు అనవసరమైన వెంట్రుకలు రాలేలా చేస్తాయి

జమ్మిచెట్టు సాధారణంగా ఊరికి ఒకటైనా వుంటుంది శాస్త్రార్థం లేదా కొంచెం ప్రయత్నిస్తే చుట్టుపక్కల ఊళ్ళలో ఎక్కడైనా దొరకవచ్చు కూడా!

దీని ఆకులు సేకరించుకొని ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోండి. సున్నిపిండి, జమ్మిఆకుల పౌడర్ సమానంగా తీసుకొని, స్త్రీలు నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేస్తుంటే అనవసరమైన చోట వుండే వెంట్రుకలు రాలే అవకాశం ఉంది.

ముఖంపైన వచ్చే వెంట్రుకలు హార్మోన్ల ప్రభావాన కలుగుతాయి. దాన్ని "హిర్సుటిజం" అంటారు.

అంతతేలికగా ఈ వెంట్రుకల్ని రాల్చడం సాధ్యం అయ్యేది కాదు. ఈ చిట్కాని తరచూ ప్రయోగించి చూడండి. అపకారం జరగదు.

నల్లేరు కాడలతో దోసెలు వేసుకొని తినండి! శరీరకాంతి పెరుగుతుంది

జీవితం నల్లేరు మీద బండిలా సాగిపోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?

అయితే నల్లేరు కాడని తెచ్చుకోండి. శుభ్రంచేసి, పైన గరుకుగా ఉన్న చెక్కలాగేసి లోపల గుజ్జుని తీసుకొని దానికి సమానంగా నానబెట్టిన మినప్పప్పు కలిపి రెండింటినీ మెత్తగా రుబ్బి, అల్లం, మిర్చిజీలకర్ర వగైరా కలిపి కమ్మగా దోసెలు వేసుకుని తినండి.

అప్పడప్పుడూ తింటూ ఉంటే శరీర కాంతి పెరుగుతుంది, వడియాలు కూడా పెట్టుకుంటారు కొందరు. మొలలు, కామెర్లు, దగ్గు, జ్వరం, ఆయాసం, అజీర్తిని కూడా పోగొడ్తుంది నల్లేరు. ఇది మంచి ఆహార పదార్థం! నల్లేరు ఎముకలను దృఢ సంపన్నం చేస్తుంది. ఎముకల వ్యాధులున్న వారికీ, ఎముకలు విరిగిన వారికీ, కాల్షియం తక్కువగా వున్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

కొత్తరకం వంటలవైపు దృష్టిని మళ్ళిద్దాం రండి! కొత్తగా ఆలోచిద్దాం! ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకుందాం!!

గర్భాశయాన్ని పదిలంగా ఉంచుతుంది పుదీనా

స్త్రీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది పుదీనా. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. కానీ రక్తహీనతను పోగొడ్తుంది. వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. రుచిని పుట్టించి, అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. కడుపులో వచ్చే రకరకాల నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది. శరీరాన్ని సౌమ్యస్థితిలో ఉంచుతుంది. విషదోషాల్ని పోగొడ్తుంది.

రుతుకాలంలో మైల చక్కగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది . ఆడవాళ్ళు తప్పనిసరిగా, తరుచూ పుదీనాని తింటూ ఉంటే, గర్భాశయం బలంగా ఉంటుంది.

నెలసరి కాని వారికి కాసీసభస్మం ఉత్తమ ఔషధం

కాసీసభస్మం మంచి నమ్మకమైన కంపెనీది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో కొనండి. చిటికెడంత భస్మం చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని, తమలపాకు మీద వేసి, తేనె కలిపి రంగరించి, తమలపాకుతో సహానమిలి వేయండి. దీని వలన అనేక ఉపయోగాలు స్త్రీలకు కలుగుతాయి.

1. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. మంచి ఆరోగ్యవంతమైన రక్తం పుడ్తుంది.
2. తల వెంట్రుకలకు బలం ఇచ్చి. రాలిపోకుండా కొంతవరకూ నిరోధిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి, తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా అరిగేలా చేస్తుంది.
3. నెలసరి సమయంలో ఋతుస్రావం సరిగా కాని వారూ, నెలసరి సక్రమంగా రానివారూ ఈ కాసీసభస్మాన్ని రెండు మూడునెలలపాటు తక్కువ మోతాదులో విడవకుండా వాడితే పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తాయి. మంచి కంపెనీది బాగా శుద్ధి జరిగిన కాసీసభస్మం వాడితే ఎలాంటి సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

చెమటవాసన పోవడానికి ఓ పానీయం

ఏలకులు, మంచిగంధం, కృష్ణాగరు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు-ఇది దాల్చిన చెట్టు ఆకు), కలువరేకులు వీటిని సమానంగా తీసుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకుని ఓసీసాలో భద్రపరచుకోండి.

పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిని పాలలో వేసుకొని గానీ, నీళ్ళలో వేసుకొని గానీ బాగా మరిగించి వడగట్టి తాగితే, శరీరంలోంచి మంచి సువాసన వెలువడుతుంటుంది. ఎన్నిసార్లు స్నానం చేసినా వదలని చెమట వాసన ఇలాంటి ఉపాయాల్తో పోతుంది.

ఇందులో కృష్ణాగరు అనేది మూలికలమ్మే పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఖరీదైనదే గానీ, ఉపయోగాలెక్కువ, కొంచెం చేదుగా ఉంటుంది. విషదోషాల్ని పోగొడ్తుంది. చెమటని తగ్గిస్తుంది . దుర్గంధాన్ని పోగొట్టుంది. కంటి వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తుంది. వొళ్ళు పేలడం, తరచూ పుళ్ళుపడడం వంటి గుణాల్ని తగ్గిస్తుంది. వాంతులు విరేచనాల్ని ఆపుతుంది. వాతవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. కాబట్టి ఈ ఫార్ములా వలన అనేక ఇతర ఉపయోగాలు కూడా ఉన్నాయి కదా? ఉపయోగించి చూడండి.

తల్లిపాలే నిజమైన మురిపాలు బిడ్డకు

బిడ్డకు పాలిస్తుంటే పాలిచ్చినంత కాలం ఆహారం జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలనీ. బోలెడంత పథ్యం చెయ్యాలనీ పోతపాలు పట్టిస్తే ఏ ఇబ్బందీ ఉండదని కొందరు తల్లులు అమాయకంగా ఆలోచిస్తుంటారు.

కొందరికి పాలు సరిపడినంతగా లేకపోవడం కూడా ఒక కారణం. బిడ్డకు పాలిస్తే స్తనాలు బిగువు తగ్గుతాయని ఓ అపనమ్మకం కూడా ఉంది కొంతమందికి.

తన బిడ్డకు తన పాలను పట్టిస్తున్నప్పుడు తల్లి అనంతమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతుంది. మాతృహృదయంలోని ఈ ఆనందమే మరింత స్తన్యం వచ్చే లాగా చేపు వస్తుంది. స్తనచూచుకాలలో (Nipple) ఉన్న అతి సున్నితమైన నాడీ వలయాలు బిడ్డ పెదాలు తాకగానే స్పందిస్తాయి. తల్లిలో కరిగే ఈ స్పందన ఆ బిడ్డపట్ల అమితమైన ప్రేమానురాగాలకు కారణం అవుతుంది. బిడ్డకు తన పాలను తాగించని తల్లి కన్నా పాలిచ్చే తల్లి ప్రేమ ఎన్నో రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత కనీసం ఆరోనెల వచ్చే వరకూ తల్లిపాలతో పెరిగితేనే ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాడు. తల్లి పాలే బిడ్డకు నిజమైన మురిపాలు. ఎందుకంటే...

1. తల్లిపాలు డబ్బాపాలకన్నా పరిశుభ్రమైనవి, సహజమైనవి, బలకరమైనవి

బిడ్డ శరీరానికి సరిపడేవిగా ఉంటాయి.

2. తల్లిపాల ద్వారా సహజమైన రీతిలో బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధానికి సాయపడే యాంటీబాడీస్ సక్రమంగా అందుతాయి.
3. తల్లిపాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. డబ్బాపాలకు ఆ గ్యారంటీ లేదు.
4. తల్లిపాలలో పోషక పదార్థాలన్నీ తగు పాళ్ళలో బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉంటాయి. బిడ్డ అవసరానికి తగ్గరీతిలో ఉంటాయి. కృత్రిమ డబ్బా పాలలో ఆ అవకాశం ఉండదు.
5. తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నవి తాగే బిడ్డకు శ్వాసకోశవ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధుల వంటివి త్వరగా రావు.
6. మొదటి మూడు, నాలుగు రోజులపాటు తల్లిపాలు జున్ను పాలతో సమానంగా ఉంటాయి. అందులో కోలోస్ట్రం అనే కొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డకు మొదటి రోజే అందడం వలన బిడ్డ రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మునగ చిగుళ్ళు ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయి

మునగకాడలు అందరికీ తెలుసు. పొడవైన కాడల్ని కూరల్లోనూ, పులుసుల్లోనూ వాడుకొంటూ వుంటాం. మునగచెట్టు వున్న ఏ ఇంటికి వెళ్ళి అడిగినా కాడలు అడిగితే బాధపడ్తారు గానీ, దాని లేత ఆకుని అడిగితే సాధారణంగా ఎవ్వరికీ ఇబ్బంది ఉండదు - ఇవ్వడానికి

లేత మునగ చిగుళ్ళు పసుపుపచ్చగా మెరుస్తుంటాయి. వీటితో అనేక వంటకాలు చేసుకుని తినవచ్చు. తోటకూరలాగా కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి - అన్నీ చేసుకోవచ్చు. చాలా కమ్మగా వుంటాయి. వీటిని తరచూ తింటూ వుంటే..

1. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఔషధంలా పనిచేసి నొప్పులు, పోట్లను తగ్గిస్తాయి.
2. కడుపులో పైత్యం, మంట, గ్యాస్ వేడి తగ్గిస్తాయి.
3. కడుపులో పాముల్ని సాధ్యమైనంత వెళ్ళగొట్టేందుకు తోడ్పడతాయి.

4. కఫ దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.
5. కళ్ళకు మేలు చేస్తాయి.
6. అన్నింటికన్నా ముఖ్యం కొవ్వును కరిగించి పొట్ట తగ్గించేందుకు స్థూలకాయం తగ్గేందుకు తోడ్పడుతాయి.

గుప్పెడు లేత మునగ ఆకుల్ని నీళ్ళలో వేసి, రసం పొడి వగైరా కలిపి కమ్మని చారు కాచుకొని ప్రతి రోజూ ఉదయం, రాత్రి ఒక్కో గ్లాసు చొప్పున తాగేయండి. లేదా అన్నంలో తినండి.

చాలా కమ్మటి ఆహారపదార్థం మాత్రమే కాకుండా ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుంది.

ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, స్థూలకాయం వున్నవారికి ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది!

మునగపూలతో కూరవండుకోండి! తేజస్సు పెరుగుతుంది

మునగచెట్టు పూలతో క్యాబేజీని వండినట్టు తరిగి కూర చేసుకోవచ్చు. దీని ఉపయోగాన్ని ఒకే ఒక్క గొప్పపదంతో చెప్పారు... శరీర తేజస్సు పెరుగుతుందని! అమితమైన ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే ద్రవ్యానికే తేజస్సుని పెంచే శక్తి ఉంటుందని గమనించండి. దీన్ని బట్టి మునగపూల ప్రాముఖ్యత అర్థం అయ్యిందనుకుంటాను.

ఈ పువ్వుల్ని దంచి బెల్లంపాకంపట్టి లేహ్యంలాగా రోజు ఉదయం, రాత్రి ఒకటీ, రెండు చెంచాలు తిన్నా కమ్మగానే ఉంటుంది.

కడుపులో వ్యాధికారక క్రిములు (ఏలికపాములు వగైరా) చచ్చిపడిపోతాయి. ఇవి వాతాన్ని, పైత్యాన్ని పోగొట్టి బలాన్నిస్తాయి.

నెలలో ఆమూడు రోజులూ దూరంగా ఉండాలా?

నెలనెలా మూడు రోజులపాటు రుతుస్రావంతో పడే అవస్థ ఒకవైపు, నలుగురితో కలిసి ఫ్రీగా తిరగలేకపోవడం ఇంకొకవైపు అనేక ఇబ్బందులతో సతమతమయ్యే స్త్రీలకు ఆ మూడు రోజులూ ఇంట్లో ఎవరినీ అంటుకోకుండా, దూరంగా ఉండాలని మైల పాటించాలనీ నియమం ఉండడం మరింత బాధాకరంగా ఉంటుంది.

'మీనో' అనే లాటిన్ పదానికి 'నెల' అని అర్థం. నెలనెలా వస్తుంటుంది కాబట్టీ, దీన్ని మెన్సిస్ అన్నారు. రుతురక్తంలో 'మీనోటాక్సిన్' అనే విషపదార్థం ఉంటుంది. అది తేలికగా ఆవిరయ్యే లక్షణం కలిగి ఉంటుంది. ముట్టయిన స్త్రీ శరీరం నుంచి చాలా తేలికగా చుట్టూ వ్యాపిస్తుందని సైన్సు చెప్తోంది.

ఈ మీనో టాక్సిన్‌ని శరీరంలోంచి వెళ్ళగొట్టడం కోసమే ప్రకృతి నెలనెలా రుతుస్రావం అయ్యే ఏర్పాటు చేసిందని కూడా సైంటిస్టులు అంటారు. నెలసరి వచ్చే వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు ముందుగానే గర్భాశయాన్ని తొలగించినందువలన విషపదార్థాలు బైటకు పోయే మార్గంలేక లోపలే ఉండి కొన్ని అర్థంకాని అనర్థాలకు దారితీస్తాయని కూడా శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

ముట్టయిన స్త్రీ శరీరంలోంచి వెలుపడే ఈ మీనోటాక్సిన్ విషపదార్థాలు సోకితే తులసి లాంటి కొన్ని మొక్కలు మాడిపోతాయి. మొక్కలపైన ఉండే కీటకాలు పారిపోతాయి. అంతేకాదు, కొన్ని ఉపయోగ కారక ఈస్ట్ వంటి కణాల పెరుగుదల మందగించి పోతుంది.

అందుకే, నెలలో ఆ మూడు రోజులూ అన్నింటికీ కొంచెం దూరంగా ఉండమని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. రుతుస్రావంలోని మీనోటాక్సిన్ ప్రభావం మొదటిరోజు ప్రారంభమై రెండవరోజుకి పెరిగి మూడోరోజుకు తగ్గిపోతుంది. నాలుగోరోజు ఏమీ ఉండదు....!!

కొన్ని మతాల వారు 10 రోజుల నియమం పాటిస్తుంటారు కూడా!

ఇదంతా కొంత జాగ్రత్త కోసం మాత్రమే? మరీ అంటుకోకూడదు... ముట్టుకోకూడదు. అంటే అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగినుల విషయంలో ఇది పూర్తిగా అసాధ్యం.

అందుకని, ఆయుర్వేద శాస్త్రం నెలలో ఆమూడు రోజులూ సెక్సుకు దూరంగా ఉండమని హెచ్చరించింది! అంతే!!

ఋతురోగాలలో "వాము" ఉపయోగము

'వాము' గురించి మనందరికీ తెలుసు శరీరంలో అన్ని అవయవాల మీద దాని ప్రభావం ఉంది. మనం స్త్రీ రోగాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి వాము స్త్రీలకు ఎలా ఉపయోగపడ్తుందో చూద్దాం.

1. ఓ పింగాణీ గిన్నెలో వాము తీసుకొని, అది మునిగేంతవరకూ నిమ్మరసం పోయండి, బాగా రాత్రంతా నానబెట్టి మర్నాడు పల్చగా పళ్ళెంలో ఆరబోయండి. నిమ్మరసం చాలావరకూ ఆవిరైపోతుంది. రాత్రికి మళ్ళీ నిండా నిమ్మరసం పొయ్యండి మర్నాడు ఎండబెట్టండి. ఇలా వాము మొత్తం పుల్లగా మారేవరకూ కనీసం ఏడు రోజులు భావన చేసిన వాముని ఉదయాన్నే పరగడుపున కుంకుడుగింజంత మోతాదులో రోజా తింటే సమస్తమైన వ్యాధుల్లో నూ అమోఘమైన ఫలితాలిస్తుంది.

1. స్త్రీపురుషుల్లో లైంగిక వాంఛని పెంపొందించి రతి సమర్థతని పెంచుతుంది. పోయిన శక్తి తిరిగి వస్తుంది.
2. ఆడవారికి ఋతు సమయంలో ఋతుస్రావం బాగా అయ్యేలా చేస్తుంది. ఋతు క్రమం సరిగ్గా నెలకే వచ్చేలా సాయపడ్తుంది.
3. తల్లిపాలు పెరిగేలా తోడ్పడుతుంది. బాలింతలకు దీన్ని తినిపించవచ్చు. కానీ, పరిమిత. మోతాదులోనే తినాలి. అతిగా తింటే వేడిచేస్తుంది.

ఋతుస్రావం ఆగాలన్నా కావాలన్నా మందారపూల షర్బత్

మందారపూలను కొన్ని ప్రాంతాల వాళ్ళు దాసాని పూలు అనీ, జపా పుష్పాలని కూడా పిలుస్తారు. మందారపూల రేకుల్ని పైపైన దంచి , నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి చిక్కటి కషాయం తీసి వడగట్టి అందులో పంచదారగాని, బెల్లంగానీ కలిపి పాకం పట్టండి. మందారపూల షర్బత్ తయారౌతుంది. రుచి కోసం ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి వంటివి తగినంత కలుపుకోండి. 3-4 చెంచాల షర్బత్ రెండు మూడుసార్లు తాగవచ్చు.

1. యోనిలోపల మంట, పోట్లు, మూత్రంలో మంట తగ్గుతాయి. పురుషుల్లో కూడా ఇది ఇలానే ఉపయోగపడ్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది.
2. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.
3. రుతుస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు అయినంతకాలం మందారపూల షర్బత్ తాగుతుంటే త్వరగా ఆగేలా చేస్తుంది.
4, రజస్వల ఆలస్యం అవుతున్న వారు, నెలసరి సరిగా రాని వారు కూడా ఈ షర్బత్ ప్రతిరోజూ తాగుతూ ఉంటే ఋతుమతులవుతారు.
5. హృదయానికి కూడా మంచిది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది కాబట్టి అందరూ తాగవచ్చు.

రజస్వల కానివారికి మద్దిపూలతో వైద్యం

కొంతమంది ఆడపిల్లలు వయసు దాటిపోతున్నా రజస్వల కాకుండా మిగిలిపోతుంటారు. ఇలాంటి వారికోసం ఓ చిట్టి చిట్కా...! రోజూ పది చొప్పన తెల్లమద్ది చెట్టుపూలు సంపాదించి మెత్తగా నూరి తేనె గాని, పంచదార గాని కలిపి తినిపించండి. మద్దికాయలకూ ఇదే గుణం ఉంది. ఏవి దొరికితే వాటితో ఈ

ప్రయోగం చెయ్యండి, ఋతుస్రావం అయ్యేలా చేసే గుణం వీటికుంది. నెలల తరబడీ నెలసరి ఆలస్యం అవుతున్న వారు కూడా ఈ ఉపాయాన్ని పాటించవచ్చు.

పల్లెటూరు వాసులకే తెల్లమద్ది దొరకడం సాధ్యం అవుతుంది. బజారులో దొరికే వస్తువుకాదు. ప్రయత్నించి చూడండి.

రేగు ఆకులు శ్రావ్యమైన గొంతునిస్తాయి

రేగుచెట్లు ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంటాయి. ఆకులు కోసుకుని తెచ్చుకోండి. కడిగి, ఎండించి మెత్తని పొడిని సిద్ధం చేసుకోండి.

ఈ పొడికి సమానంగా ఆయుర్వేద మందుల షాపులో "యష్టిచూర్ణం" అనే మందు దొరుకుతుంది. అదికూడా తెచ్చుకుని రెండింటినీ కలిపి ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి. పావుచెంచా పొడిని గ్లాసుపాలలో కలిపి బాగా మూడు నాలుగు పొంగులొచ్చే వరకూ మరగబెట్టి, వడగట్టి, ఆ పాలను తాగండి. గొంతు బొంగురుపోవడం తగ్గుతుంది. శ్రావ్యంగా ఉంటుంది. సంగీతంలో పై స్వరాలు అందంగా అందుకోగలుగుతారు.

ముట్టునొప్పి తగ్గడానికి గచ్చపప్పుతో ఆమ్లెట్

నెలసరి సమయంలో కడుపునొప్పి నడుంనొప్పి కలగలిపి స్త్రీలను ఎంతో బాధిస్తాయి. దీనికి నొప్పి తగ్గే మాత్రలు వేసుకొని తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందడం తప్ప వేరే ప్రత్యేక చికిత్స ఏదీ అవసరంలేదు. నొప్పి బిళ్ళలు సరిపడని వారు నొప్పిని భరించడం తప్ప చెయ్యగలిగిందేమీ ఉండదు. ఆమూడు రోజులూ అయిపోగానే నొప్పి తగ్గిపోతుంటుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితిలో నొప్పి తగ్గడానికి ఓచిన్న ఉపాయాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం లో గమ్మత్తుగా వివరించారు. గచ్చకాయలు మీకందరికీ తెలుసు. పెద్ద పచారీ కొట్లలో గానీ మూలికలమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. కొంచెం ప్రయత్నంచండి.

తేలికగానే దొరుకుతాయి, గచ్చకాయలోపలి పప్పుచేదుగా ఉంటుంది, అతిగా తింటే వాంతులు చేస్తుంది. అందుకని ఒకకాయలో నాలుగోవంతు పప్పుని మెత్తగా నూరి, దాన్ని కోడిగుడ్డు సొనలో కలిపి ఆమ్లేట్‌గా కమ్మగా వేసుకుని తింటే నొప్పి తగ్గుతుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా స్త్రీల అండకోశాలలో కలిగే తేడాల వలన పొత్తికడుపు నొప్పి వస్తుంది. అది గచ్చపప్పు ఆమ్లెట్ తో తగ్గుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి!

చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో పొద్దుతిరుగుడు మొక్కలు

పొద్దుతిరుగుడు మొక్కల్ని ఇప్పుడు మన ప్రాంతాల్లో కూడా బాగా సాగు చేస్తున్నారు లేదా, నాలుగుగింజలు తెచ్చి పెరట్లోనో, కుండీలోనో వేసుకుంటే మన ఇంట్లో కూడా ఈ మొక్కని బాగా పెంచుకోవచ్చు.

దీని గింజలు, గింజలోంచి వచ్చే నూనె, వాటి గుణగణాల గురించి ఇప్పుడు చర్చించడం లేదు.

ఈ మొక్కకి ఔషధగుణాలు చాలా వున్నాయి.

ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కని వ్రేళ్ళతో సహా, వీలైతే పువ్వుతో సహా తెచ్చి శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేయండి. అరచెంచా నుండి, ఒక చెంచా పొద్దు తిరుగుడు మొక్క చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ, పాలతో కలిపి గానీ, పంచదారతో గానీ తీసుకోండి. అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు.

1. కుష్టు వ్యాధి మీద దీని ప్రభావం బాగా వుంది. చర్మానికి మంచి కాంతిని, రంగుని ఇస్తుంది. చర్మాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది! త్వరగా చర్మ వ్యాధులు సోకకుండా కాపాడే గుణం దీనికుంది. దీని పౌడర్‌కి సమానంగా ఆవాలు కలిపి చిక్కటి కషాయం తీసుకొని, తీపి కలిపి తాగితే చర్మవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
2. శుష్కించి పోతున్న వారికి బలాన్ని కల్గిస్తుంది.
3. దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, టీబీ ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. ఆయా వ్యాధులకు వాడే మందులతో పాటుగా అదనంగా దీన్ని కూడా వాడుకుంటే దగ్గు, ఆయాసం ఉపశమించి ఊపిరితిత్తులు

బలసంపన్నంగా వుంటాయి.

4. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది. ఈ పొద్దు తిరుగుడు మొక్క చూర్ణాన్ని పెరుగుతో గాని, పెరుగుమీద మీగడగానీ, గ్లాసు మజ్జిగతో గానీ కలిపి తీసుకొంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
5. ముట్టునొప్పి. మామూలు సమయాలలో వచ్చే కడుపు నొప్పుల్ని కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. దీని ఆకులకి ఈ గుణం బాగా వుంది.
6. ప్రొద్దు తిరుగుడు మొక్క చూర్ణాన్ని పాలలో వేసి చిక్కటి "టీ" లాగా కాచుకొని రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే, నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. శరీరం బలసంపన్నం అవుతుంది.

గొంతు బొంగురు తగ్గడానికి శొంఠి, కరక్కాయల పొడి

గొంతు బొంగురుపోయి శ్రావ్యత తగ్గి ఖంగున మోగే కంఠం జీరపోతోందా..? ఈ పుస్తకంలో చాలా ఉపాయాలు చెప్పాను. పరిశీలించండి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ప్రయోగించి చూడండి.

1. శొంఠిని, కరక్కాయల్ని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పౌడర్ చేసి ,పావుచెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకోండి. గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.
2. మాటిమాటికీ శ్లేష్మం అడ్డుపడటం ఆగుతుంది.
3. కొండనాలుక, దగ్గు, గొంతులోపల ఎర్రగా పొక్కిపోవడం పొడిదగ్గు తగ్గుతాయి.
4. బెల్లంవేసి పాకంపట్టి, చిన్న మాత్రలు కట్టి, ఒక్క మాత్రని బుగ్గన పెట్టుకుని రసం మింగుతూ ఉంటే, కంఠం శ్రావ్యంగా ఉంటుంది.

గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టే సరస్వతీ ఆకు

బ్రాహ్మీ, మండూక పర్ణి పేరులతో దొరికే సరస్వతీ ఆకు చిన్న అద్దాకులా ఉంటుంది తమిళం ప్రభావం ఉన్న ప్రాంతాల్లో దీన్ని వల్లారి ఆకు, 'వల్నారి' ఆకు అని కూడా అంటారు. ఎండిన సరస్వతి మొక్కలు మూలంతో సహా బజార్లో దొరుకుతాయి. మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో అడగండి! ప్రతి పొలంగట్ల మీదా.ఇది పెరుగుతుంది కూడా! ప్రయత్నించి చూడండి.

ఇది బుద్ధి మేధావర్ధకం అయిన మూలిక. హిస్టీరియా, మానసికమైన అసంతృప్తి

దిగులు, ఆందోళనలతో బాధపడే స్త్రీలకు సరస్వతి ఆకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని మానసిక శాంతినీ కల్గిస్తుంది. సున్నిపిండితో కలిపి ఈ మొక్కని మూలంతో సహా మెత్తగా పౌడర్ చేసి నలుగు పెట్టుకుంటే, చర్మసౌందర్యం పెంచుతుంది. చర్మరోగాలపైన పనిచేస్తుంది. చర్మానికి సౌమ్యతనిస్తుంది.

సరస్వతి ఆకుని రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే, రుతుక్రమం సరిఅవుతుంది. రుతుస్రావం చక్కగా అవుతుంది గర్భాశయంలో ఉండే వివిధ దోషాలను సరస్వతి ఆకు పోగొట్టి గర్భాశయాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది ఎంతో కాలంగా వదలకుండా నిలిచిపోయిన పడిశభారాన్ని పోగొడ్తుంది.

నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవారు కూడా రెగ్యులర్‌గా సరస్వతి ఆకుని తీసుకుంటే ఆయా బాధలు ఉపశమిస్తాయి. ఎండించిన సరస్వతి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా పౌడర్ చేసుకొని తేనె కలిపిగానీ , కషాయం కాచుకొని పాకంపట్టి గానీ వాడుకోవచ్చు. సారస్వతలేహ్యం, బ్రాహ్మరసాయనం బ్రాహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్టము వంటి మందులు సరస్వతితో చేసినవి బజార్లో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. మంచి కంపెనీవి కొనుక్కుని వాడుకోవచ్చు సరస్వతి ఆకు చేదుగా ఉంటుంది. అందుకని నేరుగా వాడుకోవడానికి వీలవదు. ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకుని మింగేయవచ్చు తేనెతో నూరి మాత్రలు కట్టి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు పూటకు రెండు చొప్పన రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు. అరచెంచాపొడితో చిక్కటి కషాయం కాచుకుని వడగట్టి పంచదార కలుపుకుని తాగవచ్చు. లేదా పైన చెప్పిన ఔషధాల్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తీసుకుని 1 చెంచా నుంచి 2 చెంచాల మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

బూరుగ జిగురు గర్భాన్ని నిలుపుతుంది!

సాధారాణంగా బూరుగ చెట్టు కొబ్బరిచెట్టులా చాలా మంది ఇళ్ళలో పెరుగుతుంటుంది.“ ఊర్ధ్వమూలం అథ:శాఖం” అన్నట్లు పైన వేళ్ళుండి, అదుగున భూమిలోపల ఆకులున్నాయా... ఈ చెట్టు తలకిందులుగా ఉందా... అన్నట్లుంటుంది ఆకులు రాలినప్పుడు ఈ చెట్టును చూస్తుంటే ! ఈ చెట్టునుంచి జిగురు స్రవిస్తుంది. దాన్ని ‘ మోచరసం’ అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పిలుస్తారు. ఈ మోచరసం పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది కూడా?

దీన్ని శుభ్రం చేసుకుని, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని ఉదయం, రాత్రి రోజూ తింటూ ఉంటే, తెల్లబట్టవ్యాధి మాటిమాటికీ రావడం ఆగుతుంది. ప్రతిసారీ గర్భస్రావం అయ్యేస్త్రీలకు గర్భం దాల్చింది మొదలు, వీలైతే ఇంకా దాల్చకమునుపు నుంచే రోజూ దాన్ని విడవకుండా వాడుతూ ఉంటే, గర్భాశయంలో దోషాలు తగ్గి అలవాటుగా ప్రతిసారీ అయ్యే గర్భస్రావం ఆగి గర్భం నిలుస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. దీని వలన ప్రత్యేకమైన అపకారం ఏదీ జరగదు. వాతాన్ని వేడిని, రక్తదోషాన్ని పోగొడ్తుంది. నిరపాయకరమైంది. కన్నె పిల్లలకు చిన్నపిల్లలకు దాన్ని వాడించవచ్చు అమీబియాసిస్ వ్యాధి పైన ఇది అమోఘమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది కూడా!!

గర్భవతులు సంతోషంగా ఉండాలి

గర్భం దాల్చింది మొదలుకొని, స్త్రీ ఎప్పుడూ చక్కగా అందంగా అలంకరించుకుని తెల్లటి వస్త్రాలు ధరించి చాలా సంతోషంగా తిరుగుతూ ఉండాలి. అందంగా అలంకరించుకోవడం అనేది తెలియకుండానే మనసుకు సంతోషాన్ని ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. గర్భవతి ఎంత ఆనందంగా ఉంటే ఆమె కడుపులో పెరిగే బిడ్డ అంత ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాడు. దుర్వాసన, మనసుకు సంతోషం కలగని వాతావరణం, అసంతృప్తి, ద్వేషం, అసూయ ఇలాంటి అంశాలు కడుపులో పెరిగే బిడ్డమీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి. అనేక అనారోగ్యాలు బిడ్డకు సంక్రమించే ప్రమాదం ఈ విధంగా ఉంటుందన్నమాట.

మనోవేదన కల్గించే టీవీ సీరియల్స్‌ని చూడకుండా ఉండటమే మంచిది. వైరాగ్యం, నిర్లిప్తత, అంతా మాయ, అంతాశూన్యం... అనేభావనలకు అవకాశం కల్గించకూడదు. సుశ్రుతుడు గర్భవతుల్ని స్మశానం దగ్గరికి, చావు సంభవించిన స్థలాల దగ్గరికి పెద్ద పెద్ద చెట్ల కిందకి పోవద్దన్నాడు.

గర్భవతి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డ అలాంటి మనస్తత్వం కల్గిన వాడుగా ఉంటాడని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది మీ బిడ్డ మంచివాడుగా, శ్రీరామ చంద్రుడు లాంటి వాడు కావాలని మీరు కోరుకుంటే తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోండి పులుపు కారం పచ్చళ్ళు, మషాలాలు వదిలేయండి. ఈ కఠిన పదార్థాలు తింటూ ఉంటే పుట్టేపిల్లలు కూడా కఠినమైన మనస్తత్వం కల్గిన వారుగానే తయారురౌతారు.

పైగా, ఇలాంటి కారపు పదార్థాలు అతిగా తింటే, ఆ గర్భవతి కడుపులో బిడ్డ ఎదుగూ బొదుగూ లేకుండా ఆర్చుకుపోయి పుడతాడు. చక్కగా నెయ్యి, పాలు, కమ్మటి పుష్టికరమైన భోజనం, కోడిగ్రుడ్లు, తీపి పదార్థాలు ఇలాంటివి తింటే బిడ్డ ఉత్తముడిగా పుడతాడు. ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు. అదీ సంగతి!

వట్టివేళ్ళు రుతుస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి

వట్టివేళ్ళని పేదవాడి ఎ/సి అనవచ్చు. పెద్దపచారి షాపుల్లో అడిగితే వట్టివేళ్ళు తేలికగానే దొరుకుతాయి. వీటిని శుభ్రంచేసుకొని మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకొని దాన్ని నేరుగా గాని, పాలలో గానీ కషాయంగా గాని తయారుచేసుకుని పంచదార పాకం కలిపి లేహ్యంగా తినవచ్చు. పానకం లాగా తాగవచ్చు.

దీనికి అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

1. ముందుగా చెప్పవలసింది రుతురక్త స్రావాన్ని ఆపి నెలసరి రావడంఅనేది ఓ భయంకరమైన అనుభవం అనే స్థితిలోంచి రోగిని బైటకు తేవడానికి బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
2. జననాంగంలో మంట, మూత్రాశయంలో మంట రతికార్యక్రమంలో పాల్గొనాలంటే మంట , పోట్లు ఇలాంటి బాధలన్నీ ఉన్నప్పుడు వట్టి వేళ్ళు బాగా ఉపయోగపడ్తాయి.
3. ఉసీరాసవం పేరుతో వట్టి వేళ్ళు ప్రధానంగా కలిసే ఔషధం ఒకటి ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది . పూటకు 3 చెంచాల చొప్పన కాసిన నీళ్ళు కలిపి రెండు పూటలా తీసుకుంటే ఈ ఫలితాలు కలుగుతాయి.

"నోటి దుర్వాసన పోవడానికి ఓమౌత్‌ఫ్రెష్‌నర్"

ధనియాలు, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) చెంగల్వకోష్టు ఇవన్నీ చాలా తేలికగా పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికేవే! వీటిని సమానంగా తెచ్చుకుని శుభ్రంచేసుకొని మెత్తగా పౌడర్ చేసి పావుచెంచా పొడిని పావుగ్లాసు నీళ్ళతో వేసి పుక్కిలించండి.

నోరు సుగంధంగా ఉంటుంది. పాచివాసన తగ్గుతుంది. నోటిలోపల వచ్చే జబ్బులు పోతాయి. దంతవ్యాధులకు మంచిది. నోటిపూత తగ్గుతుంది. నాలిక

జిగురుగా ఉండటం తగ్గుతుంది. నాలికపైన తెల్లగా కోటింగ్ ఉండి, నాలిక గీసుకోలేదా అన్నట్లుండే వారికి ఇది మంచి ఉపాయం.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇంగువ లాంటి ఘాటైన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు నోరు రోజంతా అదే వాసన వేస్తుంటుంది. ఈ నీటిని రెండుమూడుసార్లు పుక్కిలిస్తే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. ఇది బ్రహ్మాండమైన ఫార్ములా ప్రతి ఒక్కరూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

స్త్రీల వ్యాధులకు మీరే చేసుకోగల ఇంకో ఫార్ములా

గర్భాశయదోషాలు, యోనివ్యాధులు, ఋతుక్రమం సరిగా లేని లక్షణాలతో బాధపడేవారు ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, నాగకేసరాలు, కాసీసభస్మం ఈ ఐదింటినీ సమాన మోతాదులో తీసుకొని అన్నింటిని మెత్తగా నూరి, కలిపి ఎండుద్రాక్షతో నూరి శనగగింజంత మాత్రలు చేయండి, మీకుగా ఈ ఫార్ములాని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర వాడితే సరిపోతుంది.

రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది. బలం పుంజుకుంటారు. ఉత్తపుణ్యాన కలిగే నీరసం, నిస్సత్తువ తగ్గుతుంది. సక్రమంగా పీరియడ్స్ రావడానికి ఇది చక్కగా ఉపయోగపడే ఔషదం. తెలుపు అవడం తగ్గుతుంది. గర్భాశయ రోగాలు తగ్గుతాయి.

వేడిచేయదు. ఆరోగ్యకరం. అయితే గర్భవతులు, రక్తస్రావం అధికంగా అవుతున్న స్త్రీలు దీన్ని వాడకూడదు. కాసీసభస్మం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది.

బొప్పాయి పండు గుజ్జు పేలడాన్ని తగ్గిస్తుంది

బాగా పండిన బొప్పాయిని తీసుకుని మెత్తగా దంచి, గుడ్డలో వేసి పిండండి, చిక్కటి నీళ్ళు వస్తాయి గుజ్జులా వున్న ఈ నీళ్ళని పిల్లలకు వంటికి పట్టిస్తే పేలడం తగ్గుతుంది. అప్పుడప్పుడూ ఇలా చేస్తూ ఉండండి.

హిస్టీరియాకు 'వస' తోమందు

ఆడవారికి పిలిస్తే పలుకుతుందంటారు హిస్టీరియా! దానికి ముఖ్యకారణం ఎక్కువమంది ఆడవారు వంటరిగా ఇంట్లో ఉండిపోయి పగలంతా వేరేతోడులేక తమ మనసులోని ఆర్తిని పంచుకునే సహృదయులు లేక చాలామంది 'హిస్టీరియా'

అనే మనోద్వేగానికి లోనౌతుంటారు. చిన్న విషయాన్ని పెద్ద భూతద్దంలోంచి చూసే మనస్తత్వం వీరిలో ఎక్కువగా ఉండటమే ఇందుకు కారణం.

వస గురించి చెప్పాలంటే వందపేజీల పుస్తకం అవుతుంది. కేవలం ఇలాంటి స్త్రీల వ్యాధులకు పరిమితంగా ఇప్పుడు వస గుణగణాల్ని పరిశీలిద్దాం.

1. చక్కగా మాట్లాడే నేర్పు, నిశితంగా ఆలోచించే శక్తి శరీరానికి మంచి బలం ఈ మూడింటినీ 'వస' ప్రసాదిస్తుంది.
2. వసకొమ్ము తెచ్చుకుని సాన మీద అరగదీసి, ఆరనిచ్చి ప్రొద్దున, రాత్రి కుంకుడు గింజంత ఉండలు ఒకటి గానీ, రెండుగానీ నోట్లో ఉంచుకుని చప్పరిస్తూ ఉంటే మనసు బలసంపన్నం అయి నెగెటివ్ ఆలోచనలు, అసంతృప్తి, ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. చప్పరించలేనివారు మింగేయవచ్చు కూడా!
3. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
4. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని చక్కగా జారీ చేస్తుంది వస.
5. మెనోపాజ్ వయసులో, ముట్లుడిగే ముందు వచ్చే మానసిక లక్షణాల్ని మెనోపాజల్ సిండ్రోమ్ అంటారు. ఈ వసకొమ్ము మాత్రలు తీసుకుంటూ. ఉంటే మనసు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.
6. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది.
7. మంచి నిద్ర పట్టిస్తుంది. మరాఠి మొగ్గలు కూడా వసతో కలిపి పౌడర్ చేసి పాకంబడితే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.
8. హిస్టీరియా, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్, న్యూరోసిస్ వంటి లక్షణాలలో వసకొమ్ము మంచి మేలు చేస్తుంది.

బాదంపప్పు మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది

మొటిమలు అనగానే ఆడపిల్లలు మొగపిల్లలు రకరకాల లేపనాలు ముఖానికి పట్టించి అవి వికటించి ఉన్న అందాన్ని పాడుచేసుకుంటూ ఉంటారు. వాళ్ళ దుఃఖాన్ని చూస్తే మనకి ఏడుపు వస్తూ ఉంటుంది. అందుకని నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఓ చిట్టి వైద్యం చెప్తాను.

బాదంపప్పు తీసుకుని కాసిని పాలచుక్కలు వేసి మెత్తగా నూరి, లేకపోతే, సానమీద అరగదీసి, చిక్కటి గంధం (పేస్ట్‌లాగా) తీసుకుని మొటిమలు వచ్చిన చోట రాయండి. పొక్కులు తగ్గుతాయి. పొక్కుల మీద బెరడు మెత్తబడ్తుంది. మెత్తబడినందువలన త్వరగా అది రాలిపోయి కొత్త చర్మం వచ్చేందుకు తోడ్పడుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధికి తెల్లతుమ్మతో వైద్యం

తుమ్మ చెట్టు తెల్లపూలుపూసేది మీకు దగ్గరగా ఉంటే, దాని బెరడుని చెక్కి యధాప్రకారం శుభ్రంచేసి, ఎండించి, పౌడర్ చేసుకోండి. దీనికి రెండు ఔషధ గుణాలున్నాయి.

1. ఈ పౌడర్‌తో పంచదారగాని, తేనెగాని కలిపి తీసుకుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.
2. తెల్లతుమ్మచెక్క, తెల్లమద్ది చెక్క, శొంఠి ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి చిక్కటి కషాయం తీసి చల్లారిన తర్వాత ఆ కషాయాన్ని బాగా పుక్కిలిస్తే దంతాలు గట్టిపడతాయి, శుభ్రపడతాయి. కదలడం ఆగుతుంది. దంతవ్యాధులు తగ్గుతాయి. తెల్లతుమ్మతో టూత్‌పేస్ట్‌లు ఇప్పుడు చాలా వస్తున్నాయి. గమనించారా?

నువ్వులు నెలసరి వచ్చేలా చేస్తాయి

నెలసరి ఒకటి రెండు రోజులు ఆలస్యం అయితే, ఖంగారు పడి చాలా మంది ఆడవాళ్ళు నువ్వులు బెల్లం కలిపి చిమ్మిరి ఉండలు గానీ, నువ్వుపొడిని గానీ, నువ్వులతో చేసిన పచ్చడి గానీ ఎక్కువగా తింటారు. తింటే ఫలితం వెంటనే కన్పిస్తుంది కూడా! రుతువు వచ్చేలాగా, రుతువు వచ్చినపుడు రక్తస్రావం పరిమితంగా చక్కగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసే శక్తి నువ్వులకుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. నొప్పులు పోగొడ్తుంది. కానీ, కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. రక్తవృద్ధిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

పాలు ఎండిపోవడానికి తమలపాకుతో చిట్టి వైద్యం

తల్లిపాలు తగ్గిపోవడానికి ప్రత్యేకమైన ఔషధాలు ఏమీలేవు. కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌గా పాలు ఎండిపోయేలా చేసేవి వున్నాయి. కానీ, ఇందుకోసం అనవసరమైన మందుల వాడకం ఎందుకు? ఓ చిన్న ఉపాయాన్ని ఆచరించి చూడండి తమలపాకుని వేడి గిన్నెపైన పెట్టి వెచ్చచేసి తీసి స్త్రీ రొమ్ముపైన ఉంచాలి. ఇలా రెండు రొమ్ముల మీదా కొన్ని రోజులు తమలపాకు వెచ్చచేసి ఉంచడం చేస్తే పాలచేపు తగ్గిపోతుంది.

తల్లి తన బిడ్డకు పాలను ఇవ్వడం మానేస్తే వాటికవే స్రవించడం ఆగిపోతాయి.

కానీ, పాలు ఎక్కువగా ఉన్న తల్లికి బాధ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా తమలపాకుతో వేడిగా కాపడం పెట్టడం వలన నొప్పి బాధ తగ్గుతాయి కూడా!

తలలో పేలను నివారించే శీతాఫలం గింజలు

శీతాఫలం కాయలు సీజనల్‌గా మనకి దొరుకుతాయి. శీతాఫలం గింజలకు, ఆకులకు, పచ్చికాయలకు పురుగుల్ని చంపే గుణం వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

1. పచ్చి శీతాఫలం కాయల్ని తెచ్చి మంచి ఎండలో ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచండి. సమానంగా ఉలవపిండిని కలిపి ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. లేదా బెల్లం పాకం పట్టి చిన్న చిన్న వుండలు కట్టి కుంకుడు గింజలంత ఉండల్ని పిల్లలకు పూటకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున రెండు పూటలా తినిపిస్తే కడుపులో పురుగులు చచ్చిపడిపోతాయి.

   కడుపులో పెరిగే పురుగుల్ని (Helmenthiasis) చంపి బైటకు లాగడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. "సర్పయాగం" చేసినంత కష్టపడవలసి వుంటుంది ఒక్కోసారి. కాబట్టి ఇలాంటి ఉపాయాల్ని పురుగులు పడిపోయే ఆల్‌బెండజోల్, మెబెండజోల్ వంటి ఔషధాలతో పాటు అనుపానంగా ఇస్తే మరింత మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

   రక్తక్షీణతతో బాధపడే స్త్రీలకు కూడా ఎందుకైనా మంచిది, పురుగులు పడిపోయే ఈ ఉపాయాన్ని పాటింపచేయడం మంచిది.

2. శీతాఫలం గింజల్ని, ఆకుల్ని కూడా తీసుకొని, బాగా ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసి, తలకి పట్టిస్తే తలలో పేలు, ఈపి వంటివి చచ్చి పోవడం గానీ, పారిపోవడం గానీ జరుగుతుంది.
3. మాననిపుండు మీద శీతాఫలం పచ్చిఆకుని నూరి కడితే త్వరగా పుండు తగ్గుతుంది.

స్త్రీ వ్యాధులకు నాగకేసరాలు

ఆయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధి చెందిన వనమూలికలలో నాగకేసరాలు ముఖ్యమైనవి. మూలికలమ్మే పచారి షాపుల్లో దొరుకుతాయి. కాస్త ప్రయత్నిస్తే తేలికగానే దొరుకుతాయి. ఈ నాగకేసరాల్ని నేతితో సన్నగా వేయించి, మెత్తగా పౌడర్ చేసి ఓ సీసాలో భద్రంగా ఉంచుకోండి. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చక్కగా "టీ" లాగా కాచుకుని పాలు కలుపుకుని త్రాగండి. టీ పొడికి బదులుగా, నాగకేసరాల పొడితో టీ త్రాగుతున్నాం అనుకోండి. స్త్రీలందరూ దీన్ని తాగవచ్చు. తాగితే కలిగే మేళ్ళు ఎన్ని ఉన్నాయో చెప్తాను వినండి.

1. సంతానం కలగని వారు రోజూ ఇలా నాగకేసరాల చిక్కని కషాయాన్ని తాగితే, వంధ్యాదోషాలు పోతాయి. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ ఇది ఉపయోగిస్తుంది ఇద్దరూ తాగవచ్చు.
2. నెలసరి రోగాలు, నెలసరి సమయంలో కలిగే బాధలు తగ్గుతాయి.
3. నాగకేసరాల పొడి, వెన్న, పంచదార ఈ మూడింటినీ కలిపి తినిపిస్తే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి.
4. నాగకేసరాల పొడి, ఆవుపాలలో కలిపి బాగా మరిగించి తాగితే తెల్లబట్ట అవడం ఆగుతుంది. ఆవుపాలు దొరకకపోతే గేదెపాలైనా మంచిదే.
4. నేలఉసిరిక మొక్క సమూలం తెచ్చి ఎండించి మెత్తగా దంచి, నాగకేసరాలు పొడిని సమానంగా కలిపి తేనెతో రోజూ రెండుపూటలా ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకుంటూ ఉంటే నెలసరి సమయంలో ఎక్కువ స్రావం కావడం, నడుంనొప్పి, రొమ్ముల్లో నొప్పులు, పొత్తికడుపులో నొప్పి, తెలుపుకావడం ఇవన్నీ నెమ్మదిస్తాయి.

6. సంతానప్రాప్తి కలగాలంటే విడవకుండా ప్రతిరోజూ నాగకేసరాల్ని ఏదోక రూపంలో తీసుకుంటూ ఉండటం అవసరం. మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
7. ఏ వైద్య విధానంలో చికిత్స తీసుకొంటున్న వారైనా, వీటిని వాడుకోవచ్చు ఎలాంటి అపకారం చేయవు. పైగా లివర్, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో కూడా ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి. నాగకేసరాలు అన్ని వయసుల్లోని స్త్రీలకూ వరప్రసాదం లాంటివి.

వేవిళ్ళు తీరడం గర్భవతులకు చాలా అవసరం!

గర్భవతులకు కొన్ని విచిత్రమైన కోరికలు కలుగుతుంటాయి. గర్భం దాల్చకముందు అంతగా ఇష్టపడని వస్తువుల్ని ఇప్పుడు కోరుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోందని ఓ ప్రశ్న! గర్భవతి మనోభావాలలో సుఖదుఃఖాలు ఎలా ఉంటాయో తమ కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కూడా సుఖదుఃఖ భావనలు అలాగే వుంటాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ భావాలు గర్భవతిపైన ప్రసరిస్తాయి. గర్భవతి మానసికస్థితి కడుపులో బిడ్డపైన పడ్తుంది. తల్లినిట్టూర్పు బిడ్డపైన పడ్డట్టే, బిడ్డ నిట్టూర్పు తల్లిపైన పడ్తుంది.

బిడ్డ మనోభావాలు ఈ విధంగా తల్లి మనోభావాలుగా ట్రాన్స్‌ఫర్ అయి తల్లిచేత కోరబడ్తుంటాయి. వీటినే వేవిళ్ళు అంటున్నాం. గర్భవతి వేవిళ్ళలో కొన్ని తల్లివైతే, కొన్నయినా ఆమె కడుపులో బిడ్డవై ఉంటాయని దీని సారాంశం. కాబట్టి తల్లి నిరాశపడితే, బిడ్డ కూడా నిరాశపడతాడని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. గర్భవతి ఉల్లాసంగా ఉంటే పుట్టబోయే బిడ్డ కూడా ఉల్లాసంగా ఎదుగుతాడన్నమాట!

కోరికలు తీరిన గర్భవతులకు శౌర్యము దీర్ఘాయువుగల సంతానం కలుగుతుంది. "లబ్ధ దౌహృదాహి వీర్య వన్తా చిరాయుషంచ పుత్రం జపయతి" అన్న సుశ్రుతుడి సిద్ధాంతానికి అర్థం ఇదే!!

ఉసిరిక పొడి రుతుస్రావాన్ని ఆపుతుంది

రక్తంలో వేడి పెరిగినప్పుడు రక్తస్రావం వేగం పెరుగుతుంది. ఎక్కువవేడి ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ స్రావం జరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా మనం గమనించే అంశమే!

పచ్చడి పెట్టుకునే ఉసిరికాయని ఆమలకి అంటారు. దానిని ఎండించి, పగలగొట్టి లోపల గింజతీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా పౌడర్ చేసుకుని ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా తీసుకుంటూ ఉంటే...

ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. సంతోషం కలుగుతుంది. ఆందోళనలు, అశాంతి తగ్గి, బుద్ధివర్ధకంగా ఉంటుంది. పాజిటివ్ ఆలోచనలు పెరుగుతాయన్నమాట. రక్తంలో వేడిని తగ్గించి శరీరానికి చలవనిస్తుంది. మూత్రంలోనూ, గర్భాశయంలోనూ, జననాంగంలోనూ పోటు, మంటలు తగ్గుతాయి. నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది. విరేచన మార్గంలోంచి గాని, మూత్రమార్గంలోంచి గానీ, జననాంగంలోంచి గానీ, నెలసరి రుతుస్రావం వలన గాని అధికంగా రక్తం స్రవిస్తుంటే ఉసిరిక చూర్ణాన్ని వాడుతూ ఉంటే తప్పకుండా రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి. అమితమైన చలవ కలుగుతుంది. కళ్లు మంటలు, అరికాళ్ళ మంటలు, అరిచేతుల మంటలు ఇవన్నీ వేడి చేసినందువలన కలిగే లక్షణాలే! ఉసిరిక పొడితో సమానంగా యష్టిచూర్ణం (అతిమధురంపొడి) కలిపి, పాలలో వేసుకుని తాగితే తక్షణం చలవకలిగి కాళ్ళమంటలు తగ్గుతాయి. కళ్ళు కలిగినప్పుడు (conjunctivitis) ఈ ఉసిరి, అతిమధురం మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే కంటిలో బాధలు పోట్లు, మంటలు తగ్గుతాయి.

మరీ అతిగా తీసుకోకూడదు. అవసరాన్ని బట్టి అరచెంచా మించకుండా రోజూ రెండుమూడు సార్లు తీసుకోవచ్చు.

మెంతులు గర్భాశయాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి

తాలింపులో వేసుకోవడం తప్ప మెంతుల్ని మనం పెద్దగా ఉపయోగించం, నిజానికి మెంతులు రోగాలపాలిట మహాశక్తిమంతులుగా పనిచేస్తాయి. శరీరతత్వాన్ని మృదుపరుస్తాయి. త్వరగా దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గేలా చేస్తాయి. విరేచనాలు కాకుండా ఆపుతాయి. శరీరధాతువులన్నింటికి బలాన్ని కల్గిస్తాయి. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని రుతుసమయంలో చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి కూడా! అందుకని మెంతుల్ని తరచూ తీసుకుంటూ ఉండటం అవసరం. ముఖ్యంగా స్త్రీలు షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు మెంతుల్ని నేరుగా నోట్లో వేసుకుని, నమలకుండా అమాంతం మింగేయడం మంచిది. కనీసం 20 గ్రాముల మెంతుల్ని రోజు మొత్తం మీద రెండు లేక మూడు సార్లుగా తీసుకోమని శాస్త్రం.

మెంతి పెరుగు మెంతి మజ్జిగ, మెంతులతో అట్టు, మెంతుల్ని వేయించి, చిక్కటి కషాయం తీసి వడగట్టి, పాలు కలిపి టీలాగా కాచుకొని తాగడం నీళ్ళలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం తినడం, ఇవన్నీ మెంతుల్ని కడుపులోకి తీసుకునే ఉపాయాలు.

చిన్న నిమ్మకాయంత వెన్న, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, నానిన మెంతులు ఈ మూడింటిని కలిపి తింటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగట విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

నోటి సుగంధానికి ఖదిరాదివటి

'ఖదిరాదివటి'ని సుగంధవటి అని కూడా అనవచ్చు! ఇది ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరించి రసం మింగుతుంటే, నోటి దుర్వాసన పోతుంది. నోటికి సుగంధం అలుముకుంటుంది. గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. దంతాలు గట్టిపడతాయి. నాలుకపైన పాచి పోతుంది. జిగురు తగ్గుతుంది.

నాలికకు రుచి తెలుస్తుంది. జీర్ణశక్తి బలపడుతుంది. పంటి వ్యాధులు, నోటిపూత వంటివి తగ్గుతాయి. రోజు మొత్తంమీద నాలుగైదు మాత్రల్ని చప్పరించవచ్చు.

వక్కపొడి, గుట్కాల వంటి వాటిని మానేయాలనుకునే వారికి ఖదిరాదివటి మంచి ప్రత్యామ్నాయం! దాన్ని చప్పరిస్తూ ఉంటే వక్కపొడి వేసుకోవాలి అనిపించదు. గుట్కా జోలికి పోకుండా ఆగుతారు.

అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధికి పత్తి మొక్క ఆకులతో కూర

అన్నీ మనకు అందుబాటులోనే ఉంటాయి. కానీ, వాటిని మన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియక పోవడం వలన మనం చాలా విలువైన ఔషధాల్ని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేస్తున్నాం.

చాలామంది ఇళ్ళలో పత్తిచెట్టు పెరట్లో పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇంట్లో దీపారాధనకు వాడుకోవడానికి తప్ప ఈ చెట్టుని మనం ఏనాడూ, వైద్యానికి ఉపయోగించడం గురించి ఆలోచించలేదు కదా! ఇప్పుడు చెప్తున్నాను చూడండి... ఎన్ని ఉపయోగాలున్నాయో...!

1. పత్తిచెట్టు ఆకు, కాయలు, పూలు వీటిని మెత్తగా దంచి రసంపిండి ఆవుపాలలో కలిపి పంచదార వేసుకుని తాగితే విషరోగాలు తగ్గుతాయి. ఎలుకలు, తేళ్ళు, పాములు వంటివి కరిచినప్పుడు కలిగే విషలక్షణాల్ని తగ్గిస్తుంది.
2. పత్తి ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని, సన్నగా తోటకూర తరిగినట్టు తరిగి, కూరగా వండి తింటూ ఉంటే, తరచూ అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. ఇదేకూర అమీబియాసిస్ పైన కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే బాక్టీరియాల వలన కలిగే దోషాలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుందన్నమాట.
4. పత్తిగింజల పొడిని పాలలో వేసుకొని తాగితే తల్లిపాలు వృద్ధి పొందుతాయి.
5. తీవ్రమైన ఎలర్జీని తగ్గిస్తుంది.

సోంపుతో తల్లిపాలు పెరుగుతాయి

హిందీలో సోంఫ్ అనీ, తెలుగులో 'సోప్' అనీ మనం పిలుచుకునే పెద్ద జీలకర్ర ఆకారంలో ఉండే గింజల్ని రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా భోజనం అయిన తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా దీన్ని నమలడం

మంచిది. మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్‌గా తింటూ ఉంటారు. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గించి మనసుకు సంతోషాన్ని కల్గిస్తుంది సోపు.

ఊపిరితిత్తులు, లివర్, మూత్రపిండాలు, గర్భాశయాలలో ఏర్పడే వ్యాధులన్నింటిపైనా దీని ప్రభావం ఉంది. విషలక్షణాలు, చెడు లక్షణాలూ పోయేలా చేస్తుంది. తల్లిపాలు పెరగడమే కాకుండా, దీనిలోని సుగుణాలు తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించి బిడ్డకూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు. ఋతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం, మూత్రవ్యాధులు, ఇతర గర్భాశయ వ్యాధులకు మీరు ఏ చికిత్స తీసుకుంటున్నా, అనుపానంగా సోంపు వాడండి. చికిత్స కనీసం రెట్టింపు వేగంగా పనిచేస్తుంది.

సోంపును, సమానంగా పంచదారనీ తీసుకుని మెత్తగా పొడరు చేసి రోజూ ఉదయంపూట అరచెంచా పొడిని పాలలో వేసుకుని తాగండి. కావాలనుకుంటే రెండోపూట కూడా వాడుకోవచ్చు. నేరుగా తినేయవచ్చుకూడా!

వెదురాకులు మైలను వెళ్ళగొడతాయి

వెదురు మొక్కలు తోటల వెంబడి అన్ని ప్రాంతాలలో కన్పిస్తుంటాయి. దాని ఆకులు సన్నగా పొడవుగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్ని తెచ్చుకుని మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో కలిపి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగిస్తే, చిక్కటి కషాయం వస్తుంది. ఈ కషాయంలో పంచదార, పాలుకలిపి తాగడమే! రక్తదోషాలు, రజోదోషాలూ, ఋతుదోషాలూ ఈ కషాయం రోజూ త్రాగుతుంటే త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

ప్రసవించినప్పుడు మైల పూర్తిగా పోయి, గర్భసంచి త్వరగా ముడుచుకునేలా ఈ కషాయం సహాయం చేస్తుంది. నొప్పులు, పోట్లు, జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రసవానంతరం సుఖాన్ని కల్గిస్తుంది. నెలసరి సరిగా క్రమ పద్ధతిలో సమయానికే వచ్చేలా ఇది తోడ్పడుతుంది. గుండెకి, పేగులకి మంచిది.

బొబ్బర్లు తల్లిపాలను పెంచుతాయి

హిందీలో లోబియా గింజలని పిలిచే బొబ్బర్లు స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ ఉపయోగపడే మంచి ఆహారం. పురుషులకు వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. బాలింతలకు తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. బొబ్బర్లకు రజోదోషాలను తగ్గించే గుణం ఉంది. రజోదోషాలవలనే చాలామంది స్త్రీలు ముట్టునొప్పి, నడుంనొప్పి, అధిక రుతుస్రావం వంటి బాధలు పడుతూ ఉంటారు. బొబ్బర్లు స్త్రీల దోషాలలో అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నిటి మీద దీని ప్రభావం ఉంది.

గాత్రమాధుర్యానికి కచ్చూరం

కచ్చూరాలు కచోరాలు పేరుతో పెద్ద పచారీ కొట్లలో చిన్నచిన్న దుంపలు దొరుకుతాయి. చక్రాల్లా ఈ దుంపని తరిగి ఎండించి అమ్ముతారు.

1. ఈ కచ్చూరాలు సువాసన గల దుంపలు. వీటిని చితకకొట్టి, కొబ్బరినూనెలో వేసుకుని తలకు రాసుకుంటారు. వెంట్రుకలు మృదువుగా ఉంటాయి.
2. ఈ కచ్చూరాలను తెచ్చుకుని మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకుని పావుచెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.
3. దీన్ని చిన్ని ముక్కలుగా చేసి, ఓ ముక్కని బుగ్గన పెట్టుకుని సన్నగా రసం మింగుతూ ఉంటే కంఠధ్వని శ్రావ్యంగా ఉంటుంది.
4. కచ్చూరం, అతి మధురం, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచి పాలలో వేసి సగం పాలకు పైగా మరిగిపోయేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి అందులో పంచదార వేసుకుని తాగితే గొంతులో నుస, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం ఉపశమిస్తాయి. కొంచెం వేడిగా ఉన్నప్పుడే తాగితే ఆయాసం బాగా తగ్గుతుంది.

ఇందులో అతిమధురం మీకు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దొరకకపోతే యష్టిచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దీని పౌడర్ దొరుకుతుంది.

ప్రతిరోజూ పాలల్లో కలిపి తాగడం ఇబ్బంది అనుకుంటే పంచదార పాకం పట్టి, చిన్న చిన్న మాత్రలు కట్టుకుని బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ ఉంటే గొంతు బొంగురు కూడా తగ్గుతుంది. నటగాయకులకీ, ఉపన్యాసకులకీ ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

తల్లిపాలను ఇలా పరీక్షించాలి!

తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటే, ఆమె పాలను తాగిన శిశువుకు అన్యాహతమైన అంగబలం అంటే శరీరంలోని ప్రతి అవయవం తిరుగులేని శక్తివంతంగా ఉంటాయని "కాశ్యపసంహిత" చక్కగా వివరించింది. ఆయుర్వేదంలో పిల్లలు రోగాలను వివరించిన గ్రంథం ఇది.

ఆయుష్షు పెరగాలన్నా, సుఖంగా బిడ్డ ఎదగాలన్నా తల్లి తన స్థన్యాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఓ కప్పు నీళ్ళలో తల్లిపాలను పిండితే, ఆ నీళ్ళలో అవి ఎలాంటి తేడా లేకుండా కలిసిపోవాలి. పచ్చగాగాని, నల్లగా గాని, జిగురుగా గానీ లేకుండా, ఎలాంటి వాసన లేకుండా, వేడిగా ఉండకుండా, తియ్యగా కమ్మగా ఉన్న తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నట్లు భావించాలి. ఓ చెంచాలో కాసిని పాలు పిండి, రంగు రుచి వాసనల్ని పరీక్ష చేసుకుని తల్లి తన పాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నాయనే నమ్మకం కుదిరాక తమ బిడ్డకు పట్టించాలి ఈ విధంగా పరీక్షించి చూడడం అవసరం అని తల్లులు గుర్తించాలి.

స్త్రీలకు స్లిమ్‌నెస్ కోసం మోదుగపూలు

మోదుగ చెట్లు రోడ్డు ప్రక్కన నీడకోసం పెంచే చెట్లు. ఎక్కడైనా పెరిగే మొక్కలే మన రాష్ట్రంలో!

వీటి గింజలని మోదుగ మాడలు అంటారు. మోదుగ గింజలు, మోదుగ పూలు ఈ రెండింటికీ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా చేసి, చర్మరోగాల్ని పోగొట్టే గుణం మాత్రమే కాకుండా, స్థూలకాయాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా వుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

మూలవ్యాధులు (పైల్స్), మూత్రంలో మంట, సుఖవ్యాధులు, రక్తదోషాల్ని పోగొడ్తాయి.

పువ్వులుగానీ, గింజలుగానీ - రెండింటిని గానీ తీసుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి, ప్రతిరోజూ పావుచెంచా పొడిని చిక్కటి "టీ" లాగా కాచుకొని తాగుతుంటే అనేక ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలు స్లిమ్‌గా, కాంతివంతంగా వుంటారు.

గర్భాశయ వ్యాధులకు "అశోకం"

స్త్రీలకు గర్భాశయం ఒకవరం, ఒక శాపం. మాతృత్వాన్నిస్తోంది. ఇది వరం. నెలనెలా నెలసరి బాధలు, అనేక స్త్రీల వ్యాధులు, అధిక రక్తస్రావం ఇలా సమస్యల్ని గర్భాశయం స్త్రీలకు సృష్టిస్తోంది. ఎందుకొచ్చినదీ ఆడజన్మ అనిపిస్తుంటుంది. ఆ సమయంలో!... ఇది శాపం.

అశోకవృక్షం... గర్భాశయ పోషకంగా, స్త్రీల వ్యాధులను నాశనం చేసే 'శోకనాశకం'గా పనిచేస్తుంది.

1. గర్భాశయం నుంచి యోని ద్వారం వరకూ ఎక్కడ పుండు, చీము, ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నా 'అశోక' దాని పైన పనిచేసి, అవి త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది.
2. తెల్లబట్ట అతిగా అయ్యే వ్యాధుల్లో కూడా దీని ప్రభావం ఉంది.
3. అశోక చెట్టు చెక్కని దంచి కషాయం కాచుకుని రోజూ తాగితే ఎలాంటి తెల్లబట్ట వ్యాధి కూడా స్వాధీనంలోకి వస్తుంది. యోని రోగాలు తగ్గుతాయి.
4. అశోకాది చూర్ణం, అశోకారిష్ట, అశోకఘృతం ఇలాంటి మందులు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. స్త్రీ సంబంధమైన అనారోగ్యం ఉన్నవారు వీటిని తప్పకుండా వాడడం మంచిది.

అరికాళ్ళ పగుళ్ళపైన మర్రిపాలు రాయండి

మర్రిచెట్టు లేని ఊరుండదు కదా! ఆకు తుంచితే పాలు కారతాయి. తీరికగా కూర్చుని మర్రిపాలను అరికాళ్ళ పగుళ్ళ మీద రాయండి. కొన్ని రోజులు ఇలా రాస్తే పగుళ్ళు చక్కగా తగ్గుతాయి. మర్రిపాలను పుక్కిలిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది. కడుపులోకి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఏమీ చెడు చెయ్యదు.

అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు ముఖ్యకారణం సరి అయిన శుభ్రత పాటించకపోవడమే కారణం. ముఖానికిచ్చిన ప్రాధాన్యత పాదాలకు ఇవ్వకపోవడమే. పాదాలపైన ఫంగస్ చేరి ఈ విధంగా పగుళ్ళు బారుతున్నాయని గుర్తించండి.

పాదాన్ని తడిపి, వాడేసిన టూత్‌బ్రష్‌తో బాగా రుద్దితే పగుళ్ళపైన బెరళ్ళు పోతాయి. కొత్త చర్మం పుట్టుకొస్తుంది. పాదాలెప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి.

గర్భదోషాలకు 'రావి' పళ్ళు

రావిచెట్టు పళ్ళు ఏ ఊళ్ళో అయినా దొరుకుతాయి. తియ్యగానే ఉంటాయి. అమితంగా చలవచేస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఈ పళ్ళు ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసి అరచెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెగాని, మజ్జిగలో గాని, పాలలో గానీ కలుపుకుని తీసుకుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

అరచెంచా రావిపళ్ళ పొడిని పాలలో వేసుకుని పంచదార కలిపి రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే స్త్రీల గర్భాశయ దోషాలు చాలా వరకూ పోయి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

పురుషులు కూడా తీసుకోవచ్చు. వీర్యవృద్ధి కలిగి సంతానోత్పత్తి కారక శక్తి పెరుగుతుంది. రావిగింజలక్కూడా ఈ శక్తి ఉంది.

టేకు ఆకులు స్త్రీ రోగాలకు ఔషధం... మీకు తెలుసా?

ఔషధపరంగా టేకు ఆకులు, టేకు చెక్క సమాన గుణాలే కలిగి ఉన్నాయి. అయితే చెక్క చాలా ఖరీదు కాబట్టి, టేకు ఆకుని మనం వాడుకోవడం కూడా తేలిక కాబట్టి, ఆకుల గురించి వివరిస్తాను. మామూలుగానే, టేకు ఆకుల్ని సేకరించుకుని ఎండించి, శుభ్రం చేసి పౌడర్ చేసి, భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా పొడికి మించకుండా దీన్ని తేనెతో తీసుకోండి. రెండు మూడు సార్లు రోజూ అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోవచ్చు.

1. బీపీని తగ్గించే గుణం దీనికుంది.
2. మొలల్ని చెలరేగకుండా చూస్తుంది.
3. కీళ్ళవాతం, వాతపునొప్పులు మీద కూడా దీని ప్రభావం ఉంది. నొప్పులు కోసం వాడే మందులతో పాటు అనుపానంగా దీన్ని వాడితే ఇంకా త్వరగా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. చర్మవ్యాధుల్లో కూడా ఇలానే ఉపయోగిస్తుంది.
5. తీవ్రంగా రుతస్రావం అవుతున్నప్పుడు తగ్గించే గుణం దీనికుంది.
6. గర్భాశయంలో దోషాలను పోగొట్టి సంతానయోగ్యతను కల్గించే శక్తి టేకు ఆకులకుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
7. గర్భవతులు వాడుతూ ఉంటే గర్భం నిలుస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి అపకారం ఏదీ జరగదు.

తల్లిపాలను దుష్టిచెందించే కారణాలు - వాటి నివారణ

1. తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకమునుపే మళ్ళీ మళ్ళీ ఆహారాన్ని అతిగా తీసుకోవడం వలన తల్లికి కలిగే అజీర్తి ఆమె పాల ద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించి బిడ్డ అజీర్తితో బాధపడతాడు.

2. తన శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని తినడం వలన, ఆ ఆహారం కల్గించే ఎలర్జీ లక్షణాలు తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డక్కూడా ఎలర్జీకి కారణం అవుతాయి. ఉదాహరణకి గోంగూర తింటే దురదలో, జలుబో కలిగి ఆమెతోపాటు, ఆమె పాలు తాగిన బిడ్డకూడా అవస్థపడతాడు.
3. ఒకదానికొకటి విరుద్ధ ఆహారాలు తీసుకోవడం అంటే పెరుగన్నం తిని టీ తాగడం లాంటివి బిడ్డక్కూడా అనారోగ్యాన్ని తెస్తాయి.
4. ఎక్కువగా ఉప్పు, ఎక్కువగా పులుపు, ఎక్కువగా కారం, ఇలాంటివి తింటే, ఆమె పాలు తాగిన బిడ్డ కూడా వేడిచేసిన లక్షణాలతో బాధపడ్తాడు. మూత్రం పచ్చగా మంటగా ఉండి పోసేప్పుడే ఏడుస్తాడు. కళ్ళు ఎర్రబడి పుసులు కట్టి అంటుకుంటాయి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు బాధపడినట్లు బిడ్డ ఏదో తెలియని బాధతో ఏడుస్తూ ఉంటాడు. విరేచనాలు అవడం, పుల్లటి వాంతి చేసుకోవడం ఇవన్నీ తల్లి ఆహారం వలన ఆమె పాలు తాగే బిడ్డకు కలిగే బాధలు.
5. మనసుకు బాధ కల్గించే వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు గడిపి బాధనీ, దుఃఖాన్నీ పొందిన తల్లి బిడ్డక్కూడా మానసిక సంతాపాన్ని పంచి ఇస్తుంది తన పాలద్వారా.
6. ఈ జాగ్రత్తలన్నింటినీ సూచించింది చరక మహర్షి. రాత్రిపూట నిద్ర మేలుకుని టీవీ ముందు అంటుకుపోయి కూర్చోవడం వంటి జాగరణాలు చేస్తే తల్లిపాలు దుష్టిచెంది, బిడ్డకు వాతం చేసి నొప్పులు, పోట్లుతో బాధపడతాడు. రోజురోజుకీ కృశించిపోతాడు. పాలు తాగడానికి ఇష్టపడడు అని చెప్తాడు చరక మహర్షి.
7. మితిమీరి ఆలోచించడం టెన్షన్, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్ వంటి మనోప్రవృత్తుల వలన తక్షణం వాతం పెరిగి తల్లిపాలు దుష్టిచెందించి, ఆ పాలను తాగిన బిడ్డకూ వాతం పెరిగి పైన చెప్పిన లక్షణాలు అన్ని కలిగే ప్రమాదం ఉన్నదన్నమాట! ఇంతలా ప్రభావం ఉంటుందా.. అని అనుమానంగా ఉంది కదూ...!! ఉంటుందనే నొక్కి చెప్తున్నాడు చరకుడు.

8. పాలతో వండిన పదార్థాలు, బెల్లం వేసి వండినవి తేలికగా తీసుకోవాలి. అతిగా తినకూడదు అలాగే పెరుగు, పులిసిన మజ్జిగ, చేపలు, రొయ్యలు వీటిని కూడా అతిగా తీసుకోకూడదు. ఇలాంటివి తిన్నప్పుడు కఫదోషం పెరిగి తల్లిపాలు దోషయుక్తంగా మారి ఆమె పాలు తాగిన బిడ్డకు వాంతులౌతాయి. నోట్లోంచి చొల్లు కారుతూ ఉంటుంది. సొమ్మసిల్లినట్లుంటాడు బిడ్డ. ఎప్పుడూ నిద్ర మత్తులో ఉంటాడు. ఆయాసం, దగ్గు, కఫం లాంటివి అతిగా వస్తూంటాయి. ఈ అవస్థ బిడ్డకు తల్లి వలనే సంక్రమిస్తోందని గుర్తించండి.
9. పచ్చళ్ళు, కారాలు, ఊరగాయలు, మషాలాలు ఇలాంటివి తల్లి అతిగా తిన్నప్పుడు, పైత్యదోషం పెరిగి, తల్లిపాలు పచ్చగా, నల్లగా మారి బిడ్డకు బాగా వేడి కల్గిస్తాయి. ఊరికే చెమటలు పట్టడం, బిడ్డ రంగుమారి నల్లకప్పు వేసినట్లవుతాడు. మలం మాటిమాటికీ కుదపలు కుదపలుగా అవుతుంది. తల్లి పాలు తాగడానికి ఇష్టపడదు.
10. ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడి బిడ్డ ఆరోగ్యంలో తేడా గమనించినప్పుడు పాలిచ్చే తల్లి వెంటనే జాగ్రత్తపడాలి. మొదటగా తన ఆహారపు అలవాట్లని మానేయాలి. తేలికగా మజ్జిగ అన్నం లాంటివి తీసుకుని పరిస్థితి చక్కబడేదాకా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎండుద్రాక్ష, అతిమధురం (యష్టిచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది) సుగంధి పాలవేళ్ళు వీటిని మెత్తగా పౌడర్‌చేసి చెంచా పొడిని పెద్దగ్లాసు నీళ్ళలో వేసి పావుగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టిన ఆ చిక్కటి కషాయాన్ని తాగిస్తే తల్లిపాలలో దోషాలు పోయి పాలు శుద్ధి అవుతాయి. ఆమె పాలని తాగిన బిడ్డక్కూడా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. తరచూ ఇలాంటి ఉపాయాలను పాలిచ్చే తల్లులు పాటిస్తుంటే తల్లిపాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
11. క్షీరవర్ధని అనే ఔషధాన్ని రోజూ తల్లి తీసుకుంటూ ఉంటే, తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి. బిడ్డకు మేలుచేస్తాయి.

12. గింజలు తీసిన కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ ఆరింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి తేనెతో తింటూ ఉంటే తల్లిపాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా తయారుచేసుకోలేనివారు ఆయుర్వేద షాపుల్లో త్రిఫలాచూర్ణం, త్రికటుచూర్ణం దొరుకుతాయి. ఈ రెండింటినీ సమానంగా కలిపి పావు చెంచా అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని పాలలో వేసుకుని గానీ, తేనెతో కలిపి గానీ తీసుకోవచ్చు.

చుండ్రు తగ్గడానికి పారిజాతం గింజలు

పారిజాతం చెట్టు సాధారణంగా చాలామంది ఇళ్ళలో పెరిగే పూలమొక్క. కొంచెం ఓపిగ్గా వెదికితే, మీ స్నేహితులు, బంధువులు ఇళ్లలో కూడా దొరుకుతుంది. ఈ చెట్టు గింజల్ని సేకరించండి. ఈ గింజలు విత్తనాలు అమ్మే షాపుల్లో కూడా దొరుకుతాయేమో ప్రయత్నించండి.

పారిజాతపు గింజల్ని మెత్తగా దంచి, ఓ చెంచా పొడికి ఓ చెంచా నీళ్ళు పోసి మెత్తని పేస్ట్‌లా తయారుచేసుకోండి. దీన్ని తలకు పట్టించి ఓ గంటసేపు ఆరనిచ్చి తలంటి పోసుకోండి. షాంపూతో చేసినా సరే, కుంకుడు రసంతో చేసినా సరే! తలలో పొక్కులు, కురుపులు, చుండ్రు, దురదపోతాయి. సొరియాసిస్ వలన కలిగే చుండ్రులో కూడా ఇది తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధం.

రుతుస్రావం తగ్గడానికి అరటివైద్యం

అరటివైద్యం పెరటివైద్యమే! అమోఘమైన ఫలితాలు కన్పించాలంటే ఇది చదవండి!! అరటిమొక్క కాండాన్ని దూట, పొత్తి అంటారు. అరటిదూట, అరటిదుంప, అరటివేళ్ళు, వీటికి ఎక్కువ ఔషధ గుణాలున్నాయి. చలవనిస్తాయి. వీర్యపుష్టిని ఇస్తాయి. బీపీని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ని తగ్గిస్తాయి. రక్తం కక్కుకుంటున్నవారికి, వివిధ అవయవాలలోంచి అదేపనిగా రక్తస్రావం

అవుతున్నవారికీ, అరటిదుంపగాని, అరటిదూట(కాండం) గాని, మెత్తగా దంచి రసం తీసి పంచదార కలిపి తాగిస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

అరటిదుంపని, అరటి దూటని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా పౌడర్ చేసుకుని అరచెంచా పొడిని రోజూ రెండుమూడు సార్లు తేనెతో గానీ, పంచదారతో గాని. పాలలో వేసి బాగా మరిగించుకుని తీసుకోవచ్చు. అరటి దుంపని, కందదుంపతో వండినట్టు కూర చేసుకుని తినవచ్చు. అరటి ఊచతో కూరని తోటకూర కాడలతో కూర చేసినట్టు చేసుకోవచ్చు. అమితమైన చలవ చేస్తాయి.

కానీ, చింతపండు, ఆవపిండి వంటివి కలిపి వండితే ఇందులో చలవచేసే గుణాలన్నీ నశించిపోతాయి.

అరటిదుంప, అరటి ఊచల గుజ్జుని పాతబెల్లంతో పాకం పట్టి చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి లేక రెండు ఉండలు రెండు పూటలా తినేయవచ్చు. చాలా కాలంగా తగ్గకుండా నిలిచిపోయిన అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఈ బెల్లంపాకం మాత్రలు బాగా తగ్గిస్తాయి. అవసరం అయితే కొద్దిగా మోతాదు పెంచుకోవచ్చు కూడా!

అరటి పువ్వులకు కూడా ఇవే గుణాలున్నాయి. కూరగా తరచూ వండుకోవడం, మెత్తగా దంచి చిక్కటి కషాయం కాచి వడగట్టి పాకం పట్టుకుని లేహ్యంలా చేసుకుని తినవచ్చు. అరటిపూలను నూరి పెరుగులో కలిపి నేరుగా తినవచ్చు. ఋతురక్తస్రావం తగ్గుతుంది! తరచూ అలా అవుతున్న వారు అరటిదుంప, ఊచ, పూలు కలిసిన మిశ్రమాన్ని పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో రోజూ తీసుకుంటే స్రావం ఆగుతుంది.

పేనుకొరుకుడుకు గురివింద గింజతో చిరువైద్యం

పేనుకొరుకుడు అంటే, తలమీద వున్నట్టుండి, వెంట్రుకలు కొద్దిపాటి ప్రాంతంలో పూర్తిగా రాలిపోయి నున్నగా చర్మం కన్పిస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఎలర్జీ కారణంగా జరుగుతుంది.

ఎలర్జీ తగ్గగానే తిరిగి వెంట్రుకలు వస్తాయి. బట్టతల మాదిరి అయిపోతుందేమోనని ఖంగారు పడవలసిన పనిలేదు. దీన్ని పేనుకొరుకుడు అంటారు గానీ, తల్లో పేలు వెంట్రుకల్ని కొరికేశాయని అపోహ పడకండి!

బెట్నిసాల్ వంటి స్టిరాయిడ్స్‌తో తయారయిన చుక్కల మందుని పేనుకొరుకుడ పైన రాయమని ఆధునిక వైద్యులు సూచిస్తారు ఒక్కోసారి వీటికి ఫలితం రాకపోతే, గురివింద గింజని సానపైన అరగదీసి గంధం తీసి రాయండి. నాలుగైదు రోజులు రాస్తే వెంట్రుకలు వస్తాయి. మందారపూలతో కూడా ఈవిధంగా చేస్తారు. కానీ, గురివింద గింజ ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఏనుగుదంతం కూడా ఉపయోగపడుతుంది కానీ దాన్ని తేవడానికి 'వీరప్పన్' దగ్గరకు మనం పోలేం కదా!!

చింతపూలు చర్మానికి కాంతినిస్తాయి

చింతచెట్టు పువ్వులు సేకరించడం చాలా మందికి పెద్ద కష్టమైన పని కాకపోవచ్చు. చెట్టు కింద తెల్లదుప్పట్లు పరిస్తే కావల్సినన్ని పూలు దొరుకుతాయి. చింతపూలు పుల్లగా, కొంచెం వగరుగా ఉంటాయి. నీడలో ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి పౌడర్ చేసుకుని తేనెతో తినవచ్చు లేదా కారప్పొడిలా తయారుచేసుకుని అన్నంలో తినవచ్చు. చెంచాపొడి వరకూ తీసుకోవచ్చు.

లేదా పటిక బెల్లం సమానంగా కలిపి పాకం పట్టుకుని గానీ, నేరుగా గానీ తీసుకోవచ్చు కూడా!! చింతపండు కన్నా చాలా ఆరోగ్యకరమైంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. శరీరం మీద ముడుతలు తగ్గిస్తాయి. ముఖం పాలిపోయినట్లుండటం తగ్గిస్తాయి. ఈ పువ్వుల్ని తీసుకుంటూ ఐరన్ క్యాప్స్యూల్స్ వాడితే బాగా వంటబట్టి రక్తవృద్ధి త్వరగా కల్గుతుంది. ముఖం అందంగా మెరుస్తుంది. ఇనుముని శరీరానికి బాగా వంటబట్టేలా చేస్తాయి చింతపూలు. చింతపూలు దొరకనప్పుడు చింతచిగురుని వాడుకోండి. ఇలానే పని చేస్తుంది.

స్త్రీ రోగ నివారణకు లోధ్ర

లోధ్ర చెట్టుని తెలుగు వారు లొద్దుగ చెట్టు అని పిలుస్తారు. చెట్టు బెరదుని వైద్యానికి ఉపయోగిస్తారు. స్త్రీల వ్యాధులు తగ్గేందుకు వాడే ఆయుర్వేద ఔషధాలలో లోధ్ర తప్పనిసరిగా కలుస్తుంది. పైత్యాన్ని, కఫాన్ని, మంటని, విరేచనాల్ని తగ్గించడంతో పాటు, విషదోషాల్ని, సూక్ష్మజీవి దోషాల్ని పోగొట్టడంలో లోధ్ర నమ్మకమైన ఔషధం.

స్త్రీ జననాంగంలో కలిగే వ్యాధులు, ముఖ్యంగా తెలుపు అధికంగా కావడం, ఋతు సమయంలో ఈ మూడు రోజులూ విపరీతంగా రక్తస్రావం, నడుంనొప్పి, పొత్తికడుపు నొప్పి లాంటి బాధలు, తగ్గించడంలో లోధ్ర ఎక్కువసాయపడ్తుంది.

లోధ్రాసవం, లోధ్రారిష్ట పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దీంతో తయారయిన మందులు దొరుకుతాయి. 2 నుంచి 3 చెంచాల మోతాదులో, కాసిని నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తీసుకుంటే లోధ్రాసవం గానీ లోధ్రారిష్ట గానీ బాగా పనిచేస్తుంది.

లోధ్ర అన్ని పచారీ షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగవచ్చు కూడా!! గర్భాశయానికి సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోని దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడడమే మంచిది. నిరపాయకారి!

నలుగు పెట్టుకోవడానికి మంచి సున్నిపిండి ఫార్ములాలు

1. సెనగపిండిగానీ, బఠాణీపిండిగానీ, పెసరపిండి గానీ తీసుకోండి దీన్ని గులాబీ అత్తరు లేక పన్నీటిలో రెండు రోజులపాటు నానబెట్టండి. ఏలకులు, చెంగల్వకోష్టు, తుంగముస్తలు ఈ మూడింటినీ మెత్తగా నూరి పైనచెప్పిన పిండికి సమానంగా కలపండి. మంచి సుగంధ యుక్తమైన "స్నానచూర్ణం" (నలుగుపిండి) తయారౌతుంది. దీంతో నలుగు పెట్టుకుంటే చెమట, జిడ్డు పోయి ఆరోగ్యవంతంగా చర్మం తయారౌతుంది.
2. బియ్యం పిండిని పైన చెప్పినట్లే పన్నీటిలో నానబెట్టి సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. మంచి సుగంధం వచ్చేవరకూ నానించండి. మెత్తగా పౌడర్ చేసి ఈ బియ్యం

పిండికి సమానంగా కలపండి. అన్నింటినీ కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి, వస్త్రగాలితం పడితే అతి మెత్తని సున్నిపిండి తయారౌతుంది.

3. ఏలకులు, బిరియానీ ఆకు (ఆకుపత్రి) కచ్చూరాలు, సోంపు, దాల్చిన చెక్క తుంగముస్తలు, దవనం వీటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచండి. ఈ మొత్తం పొడికి సమానంగా గింజలు తీసిన ఉసిరికాయ బెరళ్ళను కలిపి, అన్నింటినీ మెత్తగా పౌడర్ చేసి కలపండి. చాలా చక్కటి సున్నిపిండి తయారౌతుంది.

ఆయుర్వేద పరిభాషలో సున్నిపిండిని "స్నానచూర్ణం" అంటారు. 'సబ్బులు' రకరకాలు ఈ రోజుల్లో ఉన్నాయి. వీటిలో కాస్టిక్ సోడా, డిటర్జెంట్స్ వుండడంతో, కోమలమైన చర్మాన్ని వాటికి బలిపెడ్తున్నాం మనం. జంతువుల కొవ్వులోంచి నూనెతీసి వాటితో సబ్బులు తయారుచేస్తారు. అవసరం ఉన్నంత మేర మనం వాటి వాడకాన్ని తగ్గించి స్వంతంగా సున్నిపిండి తయారుచేసుకుని వాడుకుంటే మంచిది కదా! ఆలోచించండి.

పాలిచ్చే తల్లులకు స్తనాల వ్రణాలు సహజం - ఓ చిన్న నివారణ

పాలిచ్చే తల్లులకు స్తనాలపైన చీముగడ్డలు వచ్చి అమితమైన బాధ కలిగిస్తాయి. సున్నితమైన ప్రాంతం కావడంతో పోటు మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని స్తన విద్రధి అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

గడ్డను చీల్చి లోపల చీము, రక్తం, నీరు వంటివాటిని బైటకు తీయడమే దీనికి చికిత్స. కోసేస్తారనే భయంతో పాలిచ్చే తల్లులు డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళి చూపించడానికి మందులు వాడడానికి భయపడతారు. అలాంటిదేమీ ఉండదు. చిన్నగాటు పెట్టి లోపలి చెడు పదార్థాన్ని తీసేస్తే క్షణాల్లో బాధ తగ్గుతుంది. పుండు తగ్గగానే మళ్ళీ తన బిడ్డకు పాలిచ్చుకోవచ్చు.

కాబట్టి స్తనవ్రణాన్ని అశ్రద్ధచేయకండి. పుండు తగ్గేవరకూ బిడ్డకు పాలివ్వడం మానేయడమే మంచిది. పాలను పిండేయడం కూడా అవసరం. పోటు తగ్గుతుంది.

కొబ్బరిపూలు, ఈతపూలు తెల్లబట్టని తగ్గిస్తాయి

కొబ్బరి చెట్టుపూలు, ఖర్జూరం చెట్టు పూలు, ఈతచెట్టు పూలు ఈ మూడూ సమాన గుణం కల్గి సమానంగా పనిచేస్తాయి. మూడింటిని కలిపి వాడుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. మన ప్రాంతంలో కొబ్బరిపూలు, ఈతపూలూ చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. పూతమీద వున్నప్పుడు కొబ్బరి చెట్టు కింద తెల్లని దుప్పట్లు పరిస్తే కొబ్బరిపూలు కుప్పలుకుప్పలుగా రాలిపడ్తాయి. వాటిని చక్కగా సేకరించుకోవచ్చు. వీటిలో దేనిపూలు దొరికినా, వాటిని తీసుకొని నీడలో ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

1. తెల్లబట్ట వ్యాధితో తరచూ బాధపడేవారు, రోజూ ఈ పొడిని పాలలో కలిపిగానీ, తేనెతో గానీ, తీసుకుంటే వేడివలన కలిగే ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. తెలుపు అవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అకారణంగా వేడి చేయడం వల్లన వచ్చే తెలుపు తగ్గుతుంది ఇతర కారణాల పైన కూడా ఇది పనిచేస్తుంది.
2. అతిగా రుతుస్రావం అవడాన్ని ఆపుతుంది. శరీరంలో ఎక్కడినించి రక్తం కార్తున్నా ఈ పూలు రక్తస్రావాన్ని అరికడతాయి.
3. నోటిపూత ఎప్పుడూ వస్తున్నవారికి ఈ పొడిని రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు తినిపిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది.
4. షుగర్ వ్యాధి వలన, బీపీ వలన తిమ్మిర్లు, కాళ్ళు, చేతుల మంటలు వంటి బాధలు తగ్గటానికి ఈ పొడి ఎంతో ఉపయోగపడ్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఫలితాలు మీకే కన్పిస్తాయి.
5. బీపీ ఎంతకీ కంట్రోల్ కానివారికి ఈ పొడిని వాడిస్తే బీపీ చాలా త్వరగా నార్మల్‌కి వస్తుంది.

6. తలతిరుగుడు, పైత్యం, ఒళ్ళు తూలడం లాంటి బాధలు తగ్గుతాయి.
7. మెనోపాజ్ వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు, అంటే ముట్లు ఆగిపోయే ముందు అనేక బాధలు కలుగుతాయి. ఈ పొడిని వాడుకుంటూ ఉంటే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

తల్లిపాలు పెరగడానికి బొప్పాయిని మించిన పండులేదు

బొప్పాయి పండుని ఓ శుభ ముహూర్తాన పోర్చుగీసువారు భారతదేశానికి తీసుకువచ్చి ఇక్కడి భారతీయులకు వాటిని రుచి చూపించారు.

16వ శతాబ్ది తర్వాత రచించబడిన ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో మాత్రమే దాని ప్రస్తావన కన్పిస్తుంది. అంతకు మునుపు భారతీయులకు బొప్పాయి మొక్క గురించి, బొప్పాయి కాయ గురించి పెద్దగా తెలియదన్నమాట!

1. పచ్చి బొప్పాయి కాయని తురిమి ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకుని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకుని తాగితే, బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పాలను తాగిన బిడ్డకు ఆరోగ్యం బావుంటుంది. కూరను కూడా వండుకుని తినడం మంచిది.
2. పచ్చికాయ వేడి చేస్తుంది. అందుకని తేలికగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తినకూడదు.
3. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటిపొడితో కలిపి బొప్పాయి కాయ పొడిని తీసుకుంటే ఎలాంటి దోషాలూ లేకుండా బాగా పనిచేస్తుంది.
4. విరేచనం ఫ్రీగా చేస్తుంది. గర్భవతులకు ఇవ్వకూడదు.
5. పచ్చికాయ బాగా వేడిచేస్తుంటే బొప్పాయి పండు తినడం మంచిది.
6. ఇందులోని పెపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పుండును మాన్పే గుణం కూడా ఈ పెపైన్‌కుంది.

ముట్టు నొప్పికి సున్నంతో చిరువైద్యం

సున్నాన్ని 10 రోజులు నీళ్ళలోనానబెట్టి, వడగట్టి, నీరంతా ఎండిపోయేలా ఎండబెట్టి కొంచెం తడిమీద ఉన్నప్పుడే కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి పూర్తిగా తడి ఆరేవరకూ ఎండించి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

నెలసరిలో కడుపునొప్పితో బాధపడేవారికి. ఈ సున్నం ఉండని బెల్లంలోగాని, వెన్నపూసలో గానీ పొదిగి, నాలుకకు తగులకుండా గుటుక్కున మింగించాలి. ఉదయం పూట ఒకసారి మింగితే చాలు. కడుపులో నొప్పి చాలా వరకు తగ్గుతుంది. తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. లేకపోతే పేగుల్లోపల పొక్కుతుంది.

సున్నం నీళ్ళలో పసుపుకొమ్ములు వేసి నీరంతా ఆవిరయ్యేలా ఉడికించండి. నాని ఉబ్బిన పసుపుకొమ్ముల్ని సన్నగా ముక్కలు తరిగి ఎండించి పౌడర్ చేయించి ఈ చూర్ణం పావు చెంచా పొడిని పాలలో వేసుకుని తాగితే నడుంనొప్పి, కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పాదాల పగుళ్ళకు మామిడి జిగురు

పాదాలు పగిలి పోటు, బాధలతో నడవడానికి ఇబ్బందిగా ఉందా?

1. నీళ్ళలో నానడాన్ని తగ్గించండి. 2. సబ్బుతో పాదాలను కూడా ముఖంతో సమానంగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి. 3. మామిడి చెట్టు నుంచి తెల్లగా, తుమ్మ జిగురు మాదిరిగానే జిగురు కారుతూ ఉంటుంది. ఈ జిగురుని కొద్దిగా పల్చనచేసి ఆయింట్‌మెంట్‌లా పగుళ్ళమీద రాస్తూ ఉంటే, పగుళ్ళు తగ్గి, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి. 4. ఈ పుస్తకంలో మరికొన్ని ఉపాయాలు చెప్తాను అవి కూడా పరిశీలించండి. 5. జిగురునిచ్చే పదార్థాలన్నీ పగుళ్ళని అరికడతాయి. వేపజిగురు, తుమ్మజిగురు వంటివి శుభ్రం చేసుకుని వాడుకోండి.

తాటిచన్నులు తెలుపును తగ్గిస్తాయి

తాటిచెట్టు ముచ్చ దగ్గర నుంచి సన్నగా బారుగా చన్నులు వ్రేలాడుతుంటాయి. అవి గాలికి రాలిపడ్తుంటాయి కూడా! సాధారణంగా పల్లెటూళ్ళలో వీటిని పొయ్యిలో పెట్టేస్తుంటారు. ఎందుకంటే దానికి వైద్య ప్రయోజనం ఉందని వారికి తెలియదు కనుక!

ఈ తాటి చన్నుల్ని తీసుకుని యథాప్రకారం మెత్తగా పౌడర్‌చేసి పావుచెంచా (లేక) అరచెంచా పొడిని తేనెతో గానీ, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకోండి. లేదా కషాయం కాచుకుని తాగండి. తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.

ఉల్లిపాయలకు రుతుస్రావం చేసే శక్తి

ఉల్లిచేసే మేలు తల్లి చేయదన్న సామెత స్త్రీ రోగాల్లో ఖచ్చితంగా వర్తిస్తుంది. దీనికి రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరిచే శక్తి ఉంది. అధికంగా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు అరికట్టే శక్తి ఉంది. బహిష్టు సమయంలో రుతుస్రావం సరిగా జరగని స్త్రీలకు రుతుక్రమాన్ని సరిచేసి, స్రావం జరిగేలా చేసే శక్తి కూడా ఉంది. వాతదోషాల్ని పోగొట్టి, కడుపునొప్పి, పొత్తికడుపు నొప్పిని తగ్గించే గుణం ఉంది.

డబ్బా పాలు మంచివేనంటారా?

తల్లిపాలు సరిపడినంతగా లేనప్పుడు, తల్లి అనేక వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు అవసరం అవుతాయి. డబ్బాపాలు మంచివా, మామూలు పాలు మంచివా అనే మీమాంస కూడా ఉంటుంది. ఆవుపాలు, గేదెపాలు, మేకపాలు పసిబిడ్డలకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. నెలలోపు బిడ్డలకు సమానంగా నీరు కలిపి తాగిస్తే మంచిది. నెలలు పెరిగే కొద్దీ, బిడ్డ బరువుని బట్టి, బిడ్డ జీర్ణశక్తిని బట్టి నీళ్ళు తగ్గించి చిక్కదనాన్ని పెంచవచ్చు. మూడో నెలనుంచి గానీ, నాలుగో నెల నుంచి గానీ చిక్కటి పాలు తాగించినా . న్వాలేదు అరుగుదలని బట్టి నిర్ణయించండి.

పాలసీసా, పాలపీకల్ని ఎప్పటికప్పుడు నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి చక్కగా స్టెరిలైజ్ చేసి, బాగా కాచి చల్లార్చిన పాలని పోసి బిడ్డకు పట్టండి. పాలపీక పరిశుభ్రత విషయంలో మరింత శ్రద్ధ వహించండి. పిల్లలు పాలు తాగుతూ సీసాని ప్రక్కకి వొరిగించేయడం లాంటివి చేస్తుంటారు. పీకకు మట్టి అంటకుండా చూడండి. రెండు మూడు పీకల్ని ఉడికించి స్టెరిలైజ్ చేస్తే, ఒక పీకకు మట్టి అంటితే, వెంటనే రెండో పీకని ఉపయోగించడానికి వీలౌతుంది.

ఓ చిన్న స్టీల్ డబ్బాలో శుభ్రం చేసిన పీకని, పాలసీసాకి ఉంచి, డబ్బాకి మూతపెట్టి, దాన్ని కుక్కర్‌లో ఉంచి రెండు కూతలు వచ్చేవరకూ పొయ్యిమీద ఉంచి దించితే మంచి స్టెరిలైజేషన్ జరిగినట్టు లెక్క. నీళ్ళలో వేసి ఉడికించిన దాని కన్నా ఇది మంచి పద్ధతి.

డబ్బా పాలకన్నా మామూలు పాలే మంచివి. బిడ్డకు సరిపోవడాన్ని బట్టి చూసుకుని వాడండి. ఏ కంపెనీ డబ్బాపాలు మంచివో కూడా ఎవరికి వారు చూసుకుని నిర్ణయించాల్సిందే. గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలతో చేసిన పిండినీ, పాల పిండినీ కలిపి తయారుచేస్తారు. ఏది సరిపోతుందో వాడి చూడాల్సిందే!

జననాంగ వ్యాధులకు నేల ఉసిరికతో వైద్యం

నేల ఉసిరిక ఓ అద్భుతమైన మొక్క. సాధారణంగా ఇది పెరగని నేలంటూ ఉండదు. అడుగునేల ఖాళీగా దొరికితే, అందులో నేల ఉసిరిక మొక్క ఒకటైనా పెరుగుతుంది. భూమ్యామలకి అని సంస్కృతంలో దీన్ని పిలుస్తారు. ఉసిరిక చెట్టు (ఆమలకి) ఆకుల్లానే చిన్నవిగా వుంటాయి. రెమ్మకి వెనుకవైపున నల్లపూసలంత సైజుల్లో ఉసిరికాయ ఆకారంలో దీని కాయలుంటాయి.

మొక్కని చూడగానే మీరు గుర్తుపట్టగల్గుతారు. ఈ మొక్క లివర్ వ్యాధులపైన, గర్భాశయ వ్యాధులపైన పనిచేస్తుందని ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా నిరూపిస్తున్నాయి. ఈ మొక్కని వేళ్ళతో సహా సేకరించి కడిగి, ఎండించి మెత్తగా పౌడర్ చేసి ఓ సీసాలో భద్రం చేయండి.

1. పొత్తికడుపులో ఉండే అవయవాలు అన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది. మూత్రాశయం, గర్భాశయం, పౌరుష గ్రంధి (Prostate Gland) జననాంగాలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులలోనూ దీని ఉపయోగం ఉంది.
2. నేల ఉసిరిక పొడికి సమానంగా మెంతిపొడి తీసుకుని కొద్దిగా పెరుగు కలిపి చిన్న నిమ్మకాయంత ముద్దని మింగేయండి. ఈ ఉపాయాన్ని రోజూ ఒకటి లేక రెండుసార్లు కొన్నాళ్ళపాటు పాటిస్తే పూర్తిగా అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
3. పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా నేలఉసిరిక పొడిని పంచదారతో గాని, తేనెతో గానీ తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు ఓ గ్లాసు తాగండి. రుతుస్రావం తగ్గుతుంది.
4. రోజూ ఇలా తాగుతుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి కూడా తగ్గుతుంది.
5. ఈ పొడికి సమానంగా మిరియాల పొడిని కలిపి తేనెతో తీసుకోండి. బహిష్టు మూడు రోజులూ ఇలా రెండు పూటలా పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుంటే ముట్టు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఆ మూడురోజులూ పాలు, అన్నం మాత్రమే తిని ఉండమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అవసరాన్ని బట్టి రెండు, మూడు పూటలా ఈ నేలఉసిరిక మిరియాల మిశ్రమాన్ని తీసుకోవచ్చు.
6. మిరియాల చూర్ణం కలిపిన నేల ఉసిరిక పొడిని తీసుకుంటే ఋతుస్రావం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది కూడా.
7. కామెర్ల వ్యాధిలో నేల ఉసిరిక చూర్ణాన్ని పూటకు కనీసం20-30 రోజులు పాటు తినిపిస్తే లివర్ వలన కలిగే దుష్టలక్షణాలన్నీ ఉపశమిస్తాయి.
8. మిరియాల చూర్ణంతో నేలఉసిరిక పొడిని కలిపి తీసుకుంటే మలేరియా జ్వరాన్ని తగ్గించే గుణం కూడా ఉందని ఆ ుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

కలువదుంప బ్లీడింగ్‌ని ఆపుతుంది

కొందరికి నెలసరి వచ్చిందంటే శాపం. అదే పనిగా రుతుస్రావం అవుతూ ఉంటుంది. పాలిపోయి, స్త్రీలు శక్తిహీనులుగా మారిపోతూ ఉంటారు ఈ కారణంగా.

వివిధ హార్మోన్లు మింగవలసి రావడం, ఆఖరికి లాభం లేదని గర్భసంచి తొలగించే ఆపరేషన్ చేయాల్సిరావడం... ఇవన్నీ ఎంతో మందిలో మనం చూస్తున్న పరిస్థితి. ఇంత పరిస్థితి రాకుండా ఆపగలిగేందుకు ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో ఉపాయాలు చెప్పడం జరిగింది. వాటితో పాటు ఎఱ్ఱకలువపూల మొక్క దుంపని వాడితే రక్తస్రావం తప్పనిసరిగా ఆగుతుంది. మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి.

ఏ పల్లెటూరు వెళ్ళినా కలువపూలు పూసే చెరువులో కొలనులో తప్పనిసరిగా కన్పిస్తాయి. దాని నాళాన్ని పుచ్చుకొని లాగితే, అడుగున భూమిలో దుంప ఉంటుంది. దాన్ని పెకిలించి, శుభ్రంచేసి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పౌడర్‌ని ఓ సీసాలో భద్రంగా ఉంచుకోండి. అరచెంచా పొడిని తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని పాలలో వేసుకొని గానీ తీసుకోవచ్చు.

1. స్త్రీల వ్యాధులన్నింటి మీదా ఇది పనిచేస్తుంది. అమితమైన వేడి వలన కలిగే తెల్లబట్ట అధికంగా బ్లీడింగ్‌లను సమర్ధవంతంగా ఆపుతుంది.
2. రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన మూత్రాన్ని ఆపుతుంది.
3. పైత్యాన్ని, మంటల్ని తగ్గించి చలవనిస్తుంది.
4. వాంతి, వికారాన్ని పోగొడ్తుంది.
5. ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లు బాధపడే వారికి ఇది మంచి మేలు చేస్తుంది.
6. స్త్రీలు పురుషులిద్దరికీ వేడిని తగ్గించడంలో మేలు చేస్తుంది.

జననాంగంలో మంటకు కురాసాని వాము

స్త్రీ జననాంగం లోపల, మూత్రద్వారం లోపల, విరేచన ద్వారంలోపల విపరీతమైన మంట, పోట్లు, నొప్పి ఉండి అనేక రకాల బాధలు కలుగుతుంటాయి చాలా మందికి. మగవాళ్ళలో కూడా వేడి చేసిందంటూ ఇవే బాధలు చెప్తుంటారు.

మలమూత్రాలకు వెళ్ళడం చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. లైంగిక కృత్యంలో పాల్గొనడం కూడా బాధాకరంగా ఉంటుంది.

జననాంగంలోపల నరాలు గుంజుతున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల మీద కురాసాని వాము బాగా పనిచేస్తుందనిఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది.ఇది వాము లాగా పలచగా ఉండే గింజలే గాని, బాగా ఘాటుగా ఉంటాయి. పెద్ద పచారీ షాపుల్లో ఇవి తేలికగానే దొరుకుతాయి.

వీటిని పైపైన వేయించి, మెత్తగా దంచి పావుచెంచా కన్నా మించకుండా పొడిని పాలలో గాని తేనెతో గాని, పంచదారతో గానీ, మీగడతో గానీ తీసుకోవచ్చు. తక్కువ మోతాదు వాడటమే మంచిది. నిద్రతెచ్చే గుణం ఉంది కాబట్టి తేలికగా వాడటమే మంచిది. పైన చెప్పిన లక్షణాలకు ఇది మంచి ఔషధం.

సుఖవ్యాధుల్లో దర్భలతో వైద్యం

దర్భల్ని యజ్ఞాలప్పుడు, వ్రతాలప్పుడు, క్రతువుల్లోనూ వాడుతుంటారు. దీని వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు అధర్వణ వేదకాలం నుంచి భారతీయులకు తెలుసు. కాలవగట్ల ప్రక్కన, చెరువుగట్ల మీద దర్భగడ్డి విస్తారంగా పెరుగుతుంది. వీటిని వ్రేళ్ళతో సహా పీకి శుభ్రంచేసి ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పౌడర్ని స్త్రీ జననాంగ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపాయంగా వాడుకోవచ్చు. శక్తివంతంగా పనిచేసి వ్యాధి నివారణ కల్గిస్తాయి. ఆకుల కన్నా వేళ్ళే ముఖ్యమైనవి గుర్తించండి.

1. సుఖ వ్యాధులు ముఖ్యంగా గనేరియా వ్యాధిలో కలిగే జననాంగంలో మంట, పోట్లను దర్భవేళ్ళ పొడి చక్కగా తగ్గిస్తుంది. అర చెంచా పొడిని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార కలుపుకుని తాగితే మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.
2. పెరుగులో ఈ పొడిని కలిపి పంచదార వేసుకుని తిన్నా స్త్రీ పురుషుల జననాంగంలో మంట,పోట్లు తగ్గుతాయి.

3. జననాంగంలోంచి చీము, రక్తం వంటివి కార్తున్నప్పుడు, వాటికి తగిన ఔషధాలు వాడుతూ అదనంగా దర్భలపొడిని వాడి చూడండి. వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. మూత్రం పలచబడి ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో కూడా ఇది ఇలానే మంచి ఫలితాల్నిస్తుంది. మూత్రంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.

మల్లెపూలు పాలచేపుని ఆపుతాయి

మల్లెపూలని కేవలం అలంకరణ కోసం మాత్రమే కాకుండా అవసరం అయినప్పుడు కొన్ని వైద్య ప్రయోజనాలకి కూడా మనం ఉపయోగించవచ్చు. మల్లెపూల వలన కలిగే ప్రయోజనాల్ని వివరిస్తున్నాను. జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి.

1. రెండు గుప్పెళ్ళ మల్లెపూలని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి రొమ్ము మీద వుంచి కట్టి, అట్టిపెడితే పాలిచ్చే తల్లికి పాలచేపు రాకుండా ఆగుతుంది. ఇంక పాలు ఇవ్వడం ఆ పాలను కొనే తల్లులు ఈ ఉపాయాన్ని పాటించవచ్చు. రెండు మూడు రోజులకొకసారి ఇలా కట్టమని వస్తుగుణదీపికలో సూచించారు.
2. చనుకుదురు - అంటే రొమ్ముల మీద గడ్డలు వచ్చినప్పుడు, మంట, పోట్లు బాధ కల్గినప్పుడు కూడా ఇది మంచి ఉపాయంగా పనిచేస్తుంది. చల్లదనాన్నిస్తుంది.
3. బొడ్డు మల్లెపూలు, గుండు మల్లెపూలక్కూడా ఈ గుణమే ఉంది.

గర్భవతులకు లవంగాలు మేలుచేస్తాయి

లవంగాలకు గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేసే శక్తి వుంది. గుండె, గర్భాశయం, మెదడు, లివర్, స్ప్లీన్, పేగులు, కిడ్నీలు... వీటన్నింటికీ బలాన్ని కలుగజేసే శక్తి లవంగాలకుంది. ఊపిరితిత్తుల్ని కూడా ఇలానే కాపాడతాయి.

1. గర్భవతులకు కలిగే వాంతులు, వికారం, అజీర్తి కడుపులో మంట, గ్యాస్, త్రేన్పుల్ని తగ్గిస్తాయి లవంగాలు.

2. కడుపులో వాతం చేరి, ఉబ్బరంగా ఉన్నప్పుడు గర్భవతులక్కూడా వీటిని ఇవ్వచ్చు.
3. ఏడు లేక ఎనిమిది లవంగాల్ని చితగ్గొట్టి పావు గ్లాసునీళ్ళలో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకొని తాగితే, వాంతి వికారం తగ్గడమే కాకుండా శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. నీరసం నిస్సత్తువ తగ్గుతాయి.
4. జలుబు, తలనొప్పి, దగ్గు, ఆయాసం వీటన్నింటిలోనూ లవంగాలు అందరికీ మేలు చేస్తాయి.
5. పళ్ళకు, చిగుళ్ళకు గట్టిదనాన్ని కల్గిస్తాయి.
6. ప్రసవించిన తర్వాత వాతం కమ్మకుండా బాలింతల్ని కాపాడడానికి లవంగాల కషాయం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
7. గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు శరీరానికి నీరు పట్టి, ముఖం బాగా ఉబ్బినట్లు వుంటుంది. లవంగాల కషాయం ఉబ్బు (oedema) ని పోగొడ్తుంది.
8. గర్భిణీ స్త్రీలకు పదేపదే మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంటుంది. లవంగాల కషాయం తాగితే అతిగా మూత్రం అవడం నెమ్మదిస్తుంది.
9. నెలసరి స్నానం చేసిన తర్వాత 5వరోజు నుంచి రోజూ లవంగాల పొడిని పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తేనెతో గాని, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకుంటే, గర్భాశయ దోషాలుపోయి, త్వరగా గర్భం దాల్చేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది.
10. ఆవుపాలలో లవంగాల పొడిని వేసి ప్రతిరోజూ సగంపాలు మరిగేంత వరకూ కాచుకుని తీపి కలుపుకొని తాగండి. రక్తంతో సహా శరీర ధాతువులన్నీ పుష్టిగా వుంటాయి. స్త్రీ పురుషులందరికీ ఇది మంచి ఔషధం.

మెంతికూరతో స్త్రీల రోగాలకు విముక్తి

ఇలా అంటే, ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది గానీ, మెంతి కూర నిజంగానే స్త్రీ రోగాలన్నింటి మీదా పనిచేసే గుణం ఉంది.

1. నడుముకు బలం ఇస్తుంది. ఆడవాళ్ళలో తరచూ కన్పించే సయాటికా నడుం నొప్పిలో మెంతికూర మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. అదే, గోంగూర తిన్నరోజు నొప్పులు పెరగడాన్ని మీకుగా మీరు గమనించవచ్చు.
2. స్త్రీ పురుషుల లైంగిక సమర్ధతని, లైంగిక ఉత్సాహాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
3. మెంతి కూరని రుబ్బి తలకి పట్టించి ఆరిన తర్వాత స్నానం చెయ్యండి. మృదువైన కేశరాసి లభిస్తుంది.
4. రుతుసమయంలో రుతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది.
5. శరీరానికి నీరు వచ్చిన వారు మెంతికూరని రోజు తింటే, నీరు తగ్గిపోతుంది.
6. గర్భాశయంలోపల దోషాల వలన కలిగే ముట్టునొప్పుని ఇది తేలికగా తగ్గిస్తుంది.
7. ఇది తేలికగా అరిగే ఆహారం, అయినా అతిగా తింటే తలనొప్పి లాంటివి వస్తాయి, ఇతర ఆకుకూరలు ఏవీ కలపకుండా విడిగా ఒక్క మెంతికూరని మాత్రమే కూరగానో, పప్పుగానో, పచ్చడిగానో వండుకుని తినండి లేదా, ఉడికించి మెత్తగా గుజ్జులా చేసి అందులో రసంపొడి వేసుకొని చారు కాచుకుని తీసుకోండి.

మైలరక్తం పోవడానికి ఉలవలు ఉపయోగపడతాయి

ఉలవల్ని పశువులకు గుగ్గిళ్ళుగా పెట్టడానికి మాత్రమే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం మనం. కానీ, వాటికి అమోఘమైన ఔషధగుణాలున్నాయి. ఉలవలు తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు మూడు రంగుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిల్లో నల్ల ఉలవలు ఎక్కువ శ్రేష్ఠం అని శాస్త్రం. మిగతా రెండూ కూడా వాడుకోవచ్చు. మంచి ఫలితాలిస్తాయి.

బాగా వేడిచేస్తాయి కానీ, వాతాన్ని, జలుబుని, భారాన్ని తగ్గించి, శరీరాన్ని తేలికపరుస్తాయి. ఊపిరికుట్టు నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తాయి. Calcium Oxalates వలన ఏర్పడే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించేందుకు సాయపడతాయి. ముల్లంగి ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసంతో ఉలవచారు కాచుకు . తాగితే రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

ఇవిలా ఉంటే స్త్రీల బహిష్టుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటి మీదా ఉలవలు ప్రభావం చూపిస్తాయి. ప్రసవించిన స్త్రీల మైలరక్తం పూర్తిగా బైటకు పోవడానికి ఉలవలు తోడ్పడతాయి. ఋతుసమయంలో (బహిష్టు అయినప్పుడు) ఉలవలు తీసుకుంటే ఋతురక్తం బాగా అవుతుంది.

అలా సరిగా కానివారు మాత్రమే ఉలవలు తీసుకోవాలి. ఉలవచారు అంటే ఉలవలు చిక్కటి కషాయం ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉలవ గుగ్గిళ్ళు సాతాళించుకుని తినవచ్చు.

పాలు తాగించి బిడ్డను తారంగం ఆడించండి

కాళ్ళు బారజాపుకుని కూర్చుని తన కాళ్ళమీద బిడ్డను వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి, కాళ్ళనీ చేతుల్ని బిడ్డ బొడ్డుమీదకు లాగుతూ "తారంగం-తారంగం తాండవ కృష్ణా తారంగం" అంటూ శరీరం కదిలేలా ఆడించడం పెద్దవాళ్ళు చేస్తుంటే చూసే ఉంటారు మీరు. ఇది మంచి అలవాటు.

పాలు తాగేప్పుడు, ముఖ్యంగా తల్లిపాలు తాగేప్పుడు, పీల్చుకుంటూ తాగుతారు కాబట్టి పాలతో పాటుకొంచెం గాలిని కూడా పీలుస్తారు శిశువులు. కడుపులోకి గాలి, పాలు కలగలిసి వెళ్ళిపోతాయి. పాలని తోసుకుంటూ గాలి బైటకు రావాలని ప్రయత్నిస్తుంది. అందుకని గాలితో పాటు పాలు కూడా వాంతులైపోతుంటాయి.

తారంగం ఆడిస్తే పాలు సర్దుకుని గాలి బైటకు వెళ్ళిపోతుంది. తాగిన పాలు తాగినట్టు కక్కేయకుండా ఉంటారు పిల్లలు. ఇదీ ఉపాయం అంటే!

స్త్రీల వ్యాధులకు మామిడి టెంకతో వైద్యం

సృష్టిలో ఔషధ గుణాలు లేని ద్రవ్యం ఏదీ లేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతుంది. ఇంగ్లీషు కెమికల్స్ మాత్రమే ఔషధాలనీ, మిగిలిన వన్నీ పనికిరానివని కొందరు ఆధునిక వైద్యులకు భారతీయ వైద్యంపైన చిన్నచూపు ఉంటే ఉండవచ్చు. వారి సంగతి అలా వదిలేస్తే మామిడి టెంకలోపల ఉండే తెల్లటి "జీడి"తో ఎన్ని వైద్య ప్రయోజనాలో సాధించవచ్చని మీరు గమనించవచ్చు.

1. ఈ మామిడి టెంకలోని పప్పు చూర్ణం కొంచెం వగరుగా ఉంటుంది. బాగా చలువ చేస్తుంది.
2. విరేచనాలు కాకుండా ఆపుతుంది. క్రిమిరోగాల్ని పోగొడ్తుంది. కడుపులో పాములు, ఏలికపాములు, కొంకిపురుగులు, బద్దె పురుగులు ఇలాంటి కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపి, బైటకు వచ్చేలా చేస్తుంది.
3. ఆస్తమా వ్యాధి - అంటే ఉబ్బసంతో తరచూ బాధపడేవారు ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలిపి తినెయ్యండి. ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది.
4. అమితంగా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు, నెలసరి సమయంలో రుతుస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు, జననాంగంలోంచి మలద్వారం లోంచి బాగా రక్తం కారుతున్నప్పుడు ఈ పొడిని వాడుకుంటే రక్తస్రావం ఉధృతి తగ్గుతుంది.
5. ఆయా వ్యాధులకు తగిన ఔషధాలు వాడుతూ అదనంగా ఈ చిట్టి చికిత్సలు కూడా చేస్తూ ఉంటే అసలు చికిత్స వేగవంతం అయి త్వరగా మార్పు వస్తుంది.

తల్లిపాలు తాగించకూడని పరిస్థితులు

1. తల్లి తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడ్తున్నప్పుడు ఆమె పాలను బిడ్డకు తాగించకుండా ఉండటమే మంచిది.

2. తల్లికి ఇంకా రక్తస్రావం బాగా అవుతున్నప్పుడు జ్వరం, ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఉన్నప్పుడు కూడా పాలను తాగించకుండా దూరంగా ఉంచడమే మంచిది.
3. కొన్ని రకాల మందులు తప్పనిసరిగా వాడుతున్న తల్లి ... ముఖ్యంగా టీబీ, కేన్సర్, థైరాయిడ్ వంటి వ్యాధులకి మందులు వాడుతున్నప్పుడు ఆ మందుల ప్రభావం తల్లిపాలద్వారా బిడ్డకు సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటివారు తమ పాలను బిడ్డకు తాగించకుండా ఉంటేనే మంచిది.

బిడ్డకు ఎప్పుడెప్పుడు పాలివ్వాలి?

ఈ ప్రశ్నకు ఒకే వాక్యంలో సమాధానం ఏమంటే బిడ్డకు ఎప్పుడు ఆకలైతే అప్పుడు పాలివ్వాలి అని! ఒకసారి కడుపునిండా పాలు తాగిన బిడ్డకి రెండు మూడు గంటల వరకూ మళ్ళీ ఆకలి కాదు. దీన్ని బట్టి, మీరు తాగించిన పాలని బట్టి ఎంతెంత సమయాలలో పాలివ్వాలో నిర్ణయించుకోండి.

బిడ్డ ఏడ్చిన ప్రతిసారీ ఆకలి కోసమేనని పాలు తాగించేయడం మొదలు పెట్టకండి. ఏడుపుకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోండి. కనీసం ఊహించడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

బిడ్డకు ఎంతసేపు పాలివ్వాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానం కూడా అందరికీ కామన్‌గా ఉండదు. తల్లి స్తనచూచుకం (Nipple) పెద్దదిగా బిడ్డ నోటికి అందే విధంగా ఉండి, పాలచేపు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డ ఎక్కువపాలు తక్కువ సమయంలోనే తీసుకోగలుగుతాడు. అందుకని 15 నుంచి 20 లేక 25 నిమిషాల సేపు బిడ్డకు పాలు పట్టించడం అవసరం కావచ్చు కూడా!

పగలు కనీసం రెండుమూడు గంటలకు ఒకసారి తాగిన బిడ్డ రాత్రిపూట కూడా మధ్యరాత్రిలో ఒక ట్రొండు సార్లు పాలకోసం ఏడుస్తాడు. తల్లి కాసింత జాగరూకతతో ఉండి బిడ్డ ఆకలిని గమనించి అవసరానికి తగినట్లు పాలని ఇవ్వడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మొదటిసారి తల్లి అయిన యువతులకు ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు తమ అనుభవంతో బిడ్డను సాకడం ఎలాగో దగ్గరుండి ట్రైనింగ్ ఇచ్చే ఏర్పాట్లు అవసరం. పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబాల రోజుల్లో ఈ మీమాంస ఉండేది కాదు. ఇప్పుడు చిన్న కాపురాలు వేరు కాపురాలు కాబట్టి కొత్త తల్లులకు తొలిచూలు రోజుల్లో చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా తెలియజెప్పడం అవసరమే అవుతుంది.

బిడ్డ తన పాలు తాగుతున్నప్పుడు, పాలు ఎలా తాగుతున్నాడు? కడుపునిండుతోందా లేదా? అనే విషయాలు తల్లి స్వయంగా అనుభవం మీద గ్రహించగలుగుతుంది. పాలిచ్చిన కొద్ది సేపటికే బిడ్డ ఏడుస్తుంటే, పాలు సరిపోక పోవడం గానీ, కడుపునొప్పి వంటి అనారోగ్యం గానీ ఏదైనా ఉండి ఉంటుంది. పరిశీలించి చూసుకోవడం అవసరం.

నాలుగోనెల వచ్చిన దగ్గర్నించి కొద్దిపాటి ఘనపదార్థాలు పెట్టడం మొదలు పెట్టవచ్చు. అన్నప్రాసన తర్వాత వేయించిన బియ్యం, వాము, శొంఠి వంటివి వేసి మంచి నెయ్యితో అన్నం అలవాటు చేయాలి. పాలతోపాటు పెరుగుని కూడా అలవాటు చేయడం మంచిది. లేకపోతే పెద్దయిన తర్వాత మజ్జిగ అలవాటు కాక అనేక వ్యాధులకు లోనౌతుంటారు.

కనీసం ఏడాదిన్నర వచ్చే వరకూ బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వడం మంచిదని గుర్తుంచుకోండి. మళ్ళీ బిడ్డ కోసం తొందరపడకుండా పుట్టినబిడ్డ ఏపుగా, ఆరోగ్యంగా పెరిగేందుకు కావాల్సిన చర్యలు తీసుకోండి.

సుగంధాన్నిచ్చే ఓ మంచి లేపనం

చర్మానికి కాంతినిస్తుంది. వారం రోజుల్లో రంగుమార్చేస్తుందనీ, జిడ్డు పోగొడ్తుందనీ రసాయన పదార్థాలు కల్సిన క్రీముల ప్రకటనలు చూసి మనం చాలా డబ్బులు తగలేస్తుంటాం. అవి వాడినందువలన రియాక్షన్‌లు వచ్చి కొత్త కష్టాలు “కొని” తెచ్చుకున్న వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు.

అలాగే చర్మసౌందర్యం కోసం ఆవుపేడతో మొదలుపెట్టి ఎవరు ఏ చిట్కా చెపితే అదల్లాచేసే ఆడపిల్లలూ చాలా మంది ఉన్నారు. అందుకే, మీకై మీరు తయారుచేసుకునే నిరపాయకరమైన ఓ చిక్కటి చక్కటి లేపనాన్ని తెలియచేస్తున్నాను. కావాలంటే, ఇది తయారు చేసుకోండి అంతేగాని, ఏవి పడితే అవి వంటికి పులుముకోకండి!!

మంచిగంధం చెక్క, తుంగముస్తలు, వట్టివేళ్ళు, చెంగల్వ కోష్టు, మంజిష్ట ఇవన్నీ మీకు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. గంధం చెక్క కొంచె కష్టపడి సంపాదించాలి. గంధం పొడిని దానికి బదులుగా వాడడం మంచిదికాదు. అది రంపం పొట్టుకు సెంటు కలిపి తయారుచేసింది కావచ్చు. అందుకని మంచిగంధం చెక్కని మాత్రమే వాడండి.

పైన చెప్పిన వాటినన్నింటినీ సమానంగా తీసుకుని రెండు రెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించండి. ఈ ద్రవ్యాలు బాగా ఉడికి ఉంటాయి. మెత్తగా దంచడం కాని, రుబ్బడం గానీ చెయ్యండి. క్రీములాగా మెత్తని గుజ్జు తయారౌతుంది. కాసిని నీళ్ళు పోసి మరోసారి ఆ నీరు ఆవిరైపోయేవరకూ ఉఢికించండి. మీకు కావలసిన లేపనం తయారౌతుంది. దీనికి సుగంధద్రవ్యాలతో ధూపం వేస్తే మంచి సువాసన వస్తుంది. వట్టివేరుతో ధూపమేస్తే సుగంధం బావుంటుంది. ఈ "సుగంధలేపనం" ముఖానికి గాని, చర్మానికి గానీ రాసుకోవచ్చు. ఓ గంటసేపు ఉంచి కడిగేసుకుంటే చర్మానికి కాంతి, రంగు వస్తాయి. మొటిమలు, పొక్కులు నల్లమచ్చలు వంటివి రాకుండా ఆగుతాయి.

యవ్వనాన్ని చిగురించే కొన్ని వైద్య రహస్యాలు

1. ఉసిరికాయలోపలి గింజలు తీసేసి, బెరళ్ళను మాత్రం మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడి, పావుచెంచా నెయ్యి, రెండుచెంచాల తేనె కలిపి ప్రతిరోజూ తెల్లవారుతూ

ఉండగానే తింటూఉంటే, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. కళ్ళు కాంతివంతంగా ఉంటాయి. చర్మం మృదువుగా వెలుగులు విరజిమ్ముతుంది. నవయవ్వనం, బలం కలుగుతాయి. ఎల్లకాలం దీన్ని ఇలా తింటూనే ఉండొచ్చు రోజూ ఒకసారి!

2. చెంగల్వకోష్టు (ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది)ని కూడా ఇలానే మెత్తగా దంచి కొద్దిగా నెయ్యి, ఎక్కువగా తేనె కలిపి రోజూ ఉదయం, అవసరం అయితే సాయంత్రం పూట కూడా తింటూ ఉంటే శరీరం సుగంధయుక్తంగా ఉంటుంది. దృఢంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం ఆయుష్షు వర్థిల్లుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

3. అశ్వగంధ బజార్లో చాలా తేలికగా లభిస్తుంది. దానికి సమానంగా నల్లనువ్వులు తీసుకుని రెండింటిని మెత్తగా దంచి, పౌడర్ చేసి అరచెంచా పొడిలో కొద్దిగా నెయ్యి, ఎక్కువగా తేనె కలిపి రోజూ ఒకటి లేక రెండు పూటలా తీసుకుంటూ ఉంటే యవ్వనం వికసిస్తుంది. ముసలి వారికి ఇది మంచి ఔషధం. వయసు తక్కువగా కన్పిస్తారు. కోరికలు బలంగా ఉంటాయి.

4. బార్లీ, చాయ మినపప్పు ఈ రెండింటితో పాయసం కాచుకుని రోజూ రాత్రిపూట పడుకునేప్పుడు భార్యాభర్తలిద్దరూ తాగితే లైంగిక కార్యం తర్వాత ఇద్దరికీ అలసట ఉండదు. యవ్వనం చిగురించినట్లనిపిస్తుంది.

5. బియ్యం, బార్లీ, గోధుమలు, తగినన్ని పిప్పళ్ళు వీటిని నానబెట్టి, రుబ్బి, నేతిలో గారెలాగా వేసుకుని తిన్న తర్వాత పాలు తాగితే లైంగిక వాంఛ, సంతృప్తి పెరుగుతాయి. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. ఇది గమ్మత్తయిన వంట వండి చూడండి. ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా...?

6. తామరపూలు, నాగకేసరాలు, చెంగల్వకోష్టు వీటిలో తామరపూలు ఊరి చెరువులోంచి మీరు సేకరించి ఎండించండి. నాగకేసరాలు చెంగల్వకోష్టు ఇవి రెండూ పెద్ద పచారీ కొట్లలో చక్కగా దొరుకుతాయి. ఈ మూడింటినీ బరువుని బట్టి సమానమైన కొలతతో తీసుకోండి. మెత్తగా దంచి, అందులో

అంతే సమానకొలతతో ఆవునెయ్యి, అంతకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువతేనె కలిపి ఓ కొత్తకుండలో పోసి మూతపెట్టి వాసెనకట్టి కొన్నాళ్ళపాటు అటకమీద ఎక్కడో మూల ఉంచి కదల్చకుండా అట్టేపెట్టండి. కనీసం రెండు మూడు నెలలు తేనె, నెయ్యితో అది మగ్గుతుంది. ఇది సుగంధలేహ్యం అన్నమాట. బాగా మాగిన తర్వాత దాన్ని కుండలోంచి తీసి ఓ పింగాణీ జాడీలోకి మార్చండి. ఉసిరికాయంత ఉండని చేసి ఉదయం పూట రోజూ తింటూ ఉంటే, స్త్రీల శరీరంలోంచి తుమ్మెదలు ముసురుకునే సుగంధం అలుముకుంటుంది. పురుషులు కూడా తినవచ్చు. శరీరానికి కాంతి, తేజస్సు కలుగుతాయి. కోల్పోయిన యవ్వనం తిరిగి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది.

బిరియాని ఆకులో ఔషధ గుణాలు

బిరియానీ ఆకుని "ఆకుపత్రి" అంటారు. కరివేపాకులాగా బిరియానీ ఆకు కూడా అవసరానికి వాడుకుని, అవసరం తీరిన తర్వాత పక్కన పెట్టే పద్ధతిలో సువాసనకు వాడుకునే ద్రవ్యంగానే ఇది మనందరికీ తెలుసు. కానీ, ఇందులో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల వ్యాధులకు సంబంధించిన ఉపయోగాలున్నాయి. ఇది చదవండి!

1. ఋతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా సహాయపడే శక్తి దానికుంది.
2. బాలింతలకు పాలు పెరిగేలా సాయపడ్తుంది.
3. భయము, పిరికితనము, సెక్సులో అసమర్ధతని పోగొట్టి, జడత్వాన్ని తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని ఉత్తేజాన్ని కల్గించే గుణం దీనికుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ సమానంగా పనిచేస్తుంది.
4. ఆకుపత్రిని నోట్లో పెట్టుకుని నములుతూ ఉంటే నత్తి తగ్గుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి.
5. బట్టల అలమరలోనూ, బట్టల మడతల మధ్య ఈ ఆకుపత్రి ఆకుని ఉంచితే బట్టలకు పురుగు పట్టడం వంటివి జరగకుండా ఉంటాయి.

స్త్రీ రోగాలను కడతేర్చే దాల్చిన చెక్క

దాల్చినచెక్క చెట్టు ఆకుల్ని ఆకుపత్రి అంటారు. దాల్చినచెక్క గుణాలన్నీ వీటికున్నాయి. దాల్చిన చెక్క దొరకనప్పుడు బదులుగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. అయితే, దాల్చిన చెక్క ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

1. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది. 2. కలరా వంటి విరేచనాల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, దాల్చిన చెక్కతో గానీ కషాయం కాచుకుని తీపి కలుపుకొని తాగితే విరేచనాలు త్వరగా తదగ్గుతాయి. 3. శరీరానికి తేలికదనాన్నిస్తుంది. 4. శరీరంలో వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడిని గానీ, ఆకుపత్రి పొడినిగానీ కలుపుకుని బాగా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార వేసుకుని తాగితే రతి వలన కలిగే అలసట తగ్గుతుంది. లైంగికోత్తేజం పెరుగుతుంది. 6. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు శక్తిని కలిగిస్తుంది. 7. గుండె, లివర్, పేగుల్లో వచ్చే అన్ని రోగాల్లోనూ దీన్ని వాడుకుంటే ఆయా వ్యాధులకు తీసుకునే చికిత్స త్వరగా విజయవంతం అవుతుంది. 8. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో దాని ప్రభావం ఉంది. 9. గర్భాశయంతో సహా, లోపల అవయవాలలో ఏర్పడే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గేందుకు సాయపడ్తుంది. 10. పేగుపూతని కూడా తగ్గిస్తుంది. 11. తల్లిపాలు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఋతురక్తం చక్కగా అయ్యేలా సాయపడ్తుంది. 12. జీవితంలో ఉత్సాహాన్ని కల్గిస్తుంది.

భోజనం తర్వాత తియ్యదానిమ్మ గింజలు తినండి! రక్తదోషాలు పోతాయి!!

తియ్యదానిమ్మ గింజల్ని అన్నం తిన్నాక తింటే మంచి గుణం ఇస్తాయి. దేహపుష్టిని, రక్తపుష్టినీ కల్గిస్తాయి. రక్తంలో దోషాలు పోయేలా చేస్తుంది. శరీరం కాంతిని పెంచుతాయి. చీటికీ మాటికీ మొటిమలు వంటి బాధలు కలిగే వారికి మేలు కలుగుతుంది. ఇదేకాక రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుంది. పేగులకు, గుండెకి బలం ఇస్తుంది.

హార్ట్‌బర్న్ అంటే రెండురొమ్ముల మధ్య భాగంలోవచ్చే మంట, వికారం, నొప్పి వీటిని తగ్గిస్తుంది. అన్నం జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఇంతకన్నా మేలు చేసేవి ఎన్ని వందల రూపాయలు పెట్టి మందులు కొన్నా ఉపయోగం ఉంటుందా చెప్పండి!!

వేపనూనె చుండ్రుతో సహా చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది

వేపగింజల్లోంచి నూనె తీస్తారు. దాన్ని లోపలికి తీసుకోవచ్చు. పైపూతగా వాడుకోవచ్చు కూడా? పొంగు, స్ఫోటకం, సర్పి వంటి వైరస్ వలన కలిగే చర్మవ్యాధుల్లో ఈ నూనెని చర్మం అంతా పట్టించి మర్ధన చేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లలో కూడా వేపనూనె మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వేపనూనెతో మర్దన చేస్తే బెరళ్ళు గట్టిన పొక్కులు మెత్తబడి విరవిరలాడటం తగ్గి మృదువుగా అవుతాయి. ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

తలలో చుండ్రుతో బాధపడేవారు రాత్రిపూట వేపనూనెని తలకి పట్టించి ఉదయాన్నే తలంటి పోసుకోవడం మంచిది. చుండ్రు తగ్గుతుంది. చర్మ సౌందర్యం కోసం నలుగు పెట్టుకునేప్పుడు వేపనూనెతో శరీరం అంతా మర్దన చేసుకుని అప్పుడు నలుగు పెట్టుకుంటే మేలు జరుగుతుంది.

తల్లిపాలు పెరగడానికి పత్తి గింజలు

పత్తిగింజలు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. వాటిని పైపైన దంచి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1 చెంచా పత్తి గింజలపొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి పావుగ్లాసు మిగిలేంత వరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టండి. అందులో పాలు, పంచదార కలిపి తాగితే బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. రెండుపూటలా ఇలా తాగితే మంచిది.

తల్లిపాలు పెరగడమే కాకుండా, గర్భాశయ దోషాలు, తెల్లబట్ట వ్యాధికూడా తగ్గుతుంది. కడుపులో పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గుతాయి. ఈ పత్తిగింజల పాలు తాగిన తల్లి పాలను తాగే బిడ్డ కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు.

ముంచుకొచ్చే ముసలితనాన్ని నివారించే
మూడు దివ్యౌషధాలు

"ఆవిడ బాగానే ఉన్నారు కదండీ! అదేమిటీ అంతలోనే ఇంతగా ముసలితనం ముంచుకొచ్చేసింది - మరి పెద్దావిడలా అయిపోయింది" అని ఒక్కొక్కరిని చూసి మనం చాలా ఆశ్చర్యపోతుంటాం. "ఆవిడ ముందు నుంచుంటే ఆయన మరీ ముసలాయనలా కన్పిస్తున్నాడు" అని ఒకాయన గురించి అనుకుంటే, "ఆవిడ ఏమైనా మందులు తిని యవ్వనం తెచ్చుకున్నదా ఏమిటీ" అని ఆయన గారి భార్య గురించి కూడా మరికొందరు అనుకుంటారు.

"అదేమిటండీ! ఫలానా ఆయన భార్య ఆయనకన్నా పెద్దదానిలా కన్పిస్తోంది" అని ఇంకో ఆవిడ్ని చూసి మనమే ఆశ్చర్యపోతుంటాం! వయసు నలభైలు దాటేసరికి మనుషుల్లో ఏమిటో తెలియని మార్పులు అనేకం వచ్చేస్తుంటాయి. ముసలితనం మీద పడ్తోందనే భయం ప్రతిఒక్కరినీ ఆవహిస్తూ ఉంటుంది.

క్రితం సంవత్సరం దిగిన మన ఫొటోలు దగ్గర పెట్టుకుని అద్దంలో ముఖం చూసుకుంటూ "ప్చ్! చాలా తేడా వచ్చేసింది" అనుకోవడం మానవ సహజమే!

సృష్టిలోని జీవరాసుల్లో ఆయువు పరిమాణం మనిషికి ఎక్కువే గానీ అందులో వృద్ధాప్యం కాలమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం సరిగ్గా గమనిస్తే!

పరిణామక్రమంలో ఆయుష్షను ఎక్కువగా పోసుకున్నాడుగానీ మనిషి, వృద్ధాప్యానికి అందులో ఎక్కువకాలాన్ని కేటాయించుకున్నాడు. ఇదీ దురదృష్టం!

నగరీ నగరస్యేవ రథస్యేవ రథీయథా స్వశరీరస్య మేధావీ కృత్యేష్వ వహితో భవేత్

చరకమహర్షి చెప్పిన ఈ సూత్రం చాలా గొప్పది. నగరపాలకుడు తన నగరాన్ని ప్రజల్ని ఎలా చూసుకుంటాడో, (కారు) రథం నడిపేవాడు తన (కారు) రథం ఏకండీషన్లో ఉందో ఎప్పటికప్పుడు ఎలా చెకప్ చేయిస్తుంటాడో అలా తెలివైన వ్యక్తి తన ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటోందో తెలుసుకోవడం, తన అవయవాల యోగక్షేమాల్ని పరీక్షింపచేసుకోవడం అవసరం, అంటాడు చరకుడు.

చిన్నవయసులోనే వృద్ధాప్యం ముంచుకొచ్చిందంటే ఇలాంటి కొన్ని జాగ్రత్తలు వారు తీసుకోకపోవడమే కారణం.

నిండు నూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతోజీవించమని ఆశీర్వదిస్తారంతా! కానీ, నిండు నూరేళ్ళు యవ్వనంతో జీవించమనిఎవ్వరూ ఆశీర్వదించరెందుకని?

ముసలితనం కూడా ఒక వ్యాధేనంటుంది వైద్యశాస్త్రం. "జరా వ్యాధి" అని ఆయుర్వేదంలోనూ, Senile Complex అని ఆధునిక వైద్యంలోనూ దీనికి పేరు!

అన్ని శరీర ధర్మాలు క్షీణించడం ప్రారంభించడాన్ని వార్థక్యంగా మనం నిర్వచించవచ్చు. తక్కిన జీవరాసులన్నింటికీ వయోధర్మాన్ని బట్టి వార్థక్యం అనేది వస్తుంది. మనిషికి వయసును బట్టి మాత్రమే ముసలితనం వస్తుందనడానికి వీల్లేదు. మనిషికి ముదిమి - ముసలితనం అనేది రావడానికి మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని ఎంతగా మనం వదుల్చుకోగలిగితే అంతగా వార్థక్యాన్ని వాయిదా వెయ్యగలుగుతాం అన్నమాట!!

వార్థక్యాన్ని ఎదుర్కొనే ఉపాయాలు తెలియజెప్పే శాస్త్రాన్ని జెరెంటాలజీ అంటారు. ప్రతి శాస్త్రానికీ, ప్రతి సిద్ధాంతానికీ ఒక ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఏ రోగాలు లేని ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం, రోగం వచ్చిన వాడి బాధల్ని తగ్గించడం ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రయోజనంగా సుశ్రుతుడు చెప్తాడు.

రోగాలను దరిచేరనీయకుండా, కనీసం వాయిదా వేయగలిగే అనేక ఉపాయాలు, అనేక ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. వాటిని మనసుపెట్టి పరిశీలించడం అవసరం. అందుకే, ఔషధాన్ని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

1. స్వస్థస్య ఊర్జస్కరం : ఆరోగ్యవంతుడి ఆయుష్షుని, ఆరోగ్యాన్ని, ఓజస్సుని, శరీరకాంతిని మేధాసంపత్తిని, రూపలావణ్యాన్ని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలు ఒకరకం.

2. కించిదార్తస్య రోగనుత్ : చిన్నపాటి బాధకల్గినా దాన్ని అక్కడితోనే నివారించి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి నెలకొల్పడానికి ఉపయోగపడే ఔషధాలు రెండోరకం.

ఈ వ్యాసంలో మనం ఆరోగ్యవంతుణ్ణి ఆయుష్మంతుడిగా చేసి, ముసలితనం ముంచుకు రాకుండా కాపాడే ఔషధాల గురించి చర్చించబోతున్నాం. ఇవి ప్రతి ఒక్కరూ వాడుకోదగిన ఔషధాలు. ఆ మాటకొస్తే తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధాలు కూడా!

మనం ఎప్పుడు ముసలివాళ్ళం అవుతామో మనకు తెలుసా? ఎప్పుడు మరణిస్తామో ఎలా తెలుసుకోలేమో, ఎప్పుడు ముసలివాళ్ళం అవుతామో అలానే తెలుసుకోవడం కష్టం. అయితే, ముసలితనం అనేది కేవలం రూపానికి మాత్రమే సంబంధించింది కాదు. మనసుకు సంబంధించిన అంశం కూడా!

మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా ముసలివాడు కాకుండా ఉండగలగాలి! కొందరు యువకులు ఇరవైలో అరవైలా ప్రవర్తిస్తారని మహాకవి శ్రీశ్రీ బాధపడింది మానసికంగా ముసలివారైన వ్యక్తుల గురించే. అరవై సంవత్సరాల వయసులో కూడా ఇరవై ఏళ్ళ కుర్రాడి ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శించగలగాలి ప్రతి ఒక్కరూ!

వృద్ధాప్యం ఎప్పుడు వస్తుందో జీన్స్ ద్వారా జెనెటిక్‌గా ముందే నిర్ణయం అయిపోయిన ప్రోగ్రాం అని చాలామంది జన్యుశాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయపడ్తున్నారు.

ముసలితనాన్ని తీసుకొచ్చే జీన్ దానికి నిర్ణయించిన సమయానికి అది యాక్టివ్ అవడం మొదలుపెడ్తుందని అప్పటివరకూ అది "ఇనాక్టివ్"గా ఉంటుందనీ వారి అభిప్రాయం. 'x' క్రోమోజోముల్లో అప్పటిదాకా ఇలా నిశ్చేష్టంగా పడిఉండి, వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి యాక్టివ్‌గా పనిచేసే జీన్‌ని కనుగొన్నట్లుగా కూడా కొన్ని రిపోర్ట్‌లు చెప్తున్నాయి.

దీర్ఘకాలం జీవించిన తలిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలు కూడా దీర్ఘాయువు కల్గిన వారే కావడాన్ని మనం చాలా మందిలో గమనిస్తూనే ఉంటాం.

ఎనభై ఏళ్ళకు పైబడి జీవిస్తున్న వ్యక్తులు చిన్నప్పుడే తల్లిని కోల్పోతే తండ్రిగానీ, తండ్రిని కోల్పోతే తల్లిగానీ దీర్ఘకాలం జీవించి ఉన్న సంఘటనలు మనకు ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

మేనమామలు, బాబాయిలు, పిన్నిలు, మేనత్తల ఆయుఃపరిమాణం వారి ముందు తరం వ్యక్తుల ఆయుఃపరిమాణం మనం పరిగణనలోకి తీసుకుంటే వృద్ధాప్యం ఎంత త్వరగా ముంచుకువచ్చే అవకాశం ఉందో గ్రహించవచ్చు మనం.

'అశ్వగంధాదిచూర్ణం' వంటి ఔషధాలు ఇలాంటి సమయంలో వృద్ధాప్యాన్ని తెచ్చే జీన్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని పోషింపచేస్తూ... పుష్టిని కల్గిస్తూ, శరీర ధాతువులు నశించిపోకుండా కాపాడేందుకు నడుంబిగిస్తాయి. ఆవిధంగా వృద్ధాప్యాన్ని నివారించేందుకు వ్యక్తి చేసే పోరాటానికి ఆయుధాలుగా ఉపయోగపడతాయని మనం ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

"వయసుని స్థాపించడం" అనే మాట ఎక్కడైనా విన్నారా? దీర్ఘకాలం యవ్వనంతో, శరీర దారుఢ్యంతో, పటుత్వంతో ఆరోగ్యంగా జీవించగలగడాన్ని "వయోస్థాపన" అంటారు. అలా జీవించడానికి తోడ్పడే ఔషధాల్ని "వయో స్థాపక ఔషధాలు" అంటారు. వీటికే "రసాయన ఔషధాలు" అనే పేరు కూడా ఉంది.

రసాయన ఔషధాలనేవి రెండు రకాల మందులకు వాడే పేర్లు.

ఒక రకం రసాయన ఔషధాలు పాదరసంతోనూ, ఇతర లోహాలతోనూ తయారయ్యేవి. ఇప్పుడు మనం వాటి గురించి చర్చించడం లేదు. అవి వేరు.

వయోస్థాపక ఔషధాల్ని కూడా రసాయన ఔషధాలంటారు. రసరక్తాది ధాతువులు, వాతం, పిత్తం, కఫం వంటి దోషాలు, మలం మూత్ర స్వేదం వంటి మలాలు వీటన్నింటినీ 'రస' శబ్దంతో పిలుస్తారు.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలంటే ఈ రసాలన్నీ సక్రమంగా నడవాలి. ఈ రసాల్ని వృద్ధి చెందించి సక్రమంగా నడిపిస్తాయి కాబట్టి ఈ ఔషధాల్ని "రసాయన ఔషధాలు" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

ఈ నిర్వచనాన్ని చదవంగానే, రసాయన ఔషధాలు రక్తం, ఎముకలు, మజ్జ, శుక్రం వంటి ధాతువుల్ని మలమూత్రాది మలాల్ని, వాతపిత్తకఫ దోషాల్ని సక్రమంగా నియంత్రించి చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయని మనకు తేలికగానే అర్థం అవుతుంది. వృద్ధాప్యం నివారించబడాలంటే ఈ రకమైన మార్పు శరీరంలో తప్పక జరిగి తీరాలి కదా!

బ్రహ్మరసాయనం, చ్యవనప్రాశ, ఆమలకీ రసాయనం, హరితక్యాది రసాయనం ఇలాంటి అనేక ఔషధాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే ఔషధాలుగా చెప్పడం జరిగింది.

దేవతలకు అమృతం, మనుషులకు రసాయనాలు వృద్ధాప్యంలో రోగాల్ని, అనుక్షణం చస్తూ బతుకుతూ ఆస్పత్రిపాలు జీవితాన్ని మనం అనుభవించకుండా కాపాడతాయని అర్థం చేసుకోండి!

ముసలితనం ముంచుకొస్తోందనడానికి గుర్తులు

ముసలితనం ముంచుకొస్తోందంటే కండరాలు వదులైపోతాయి. శరీరంలో ఉండే ప్రోటీన్లలో మూడోవంతు "కొల్లేజన్" అనే ప్రోటీన్ ఉంటుంది. చర్మం, ఎముకలు, జాయింట్ల చుట్టూ ఉండే టెండాన్స్ వంటి తాడు లాంటి భాగాలు – ఇవన్నీ ఈ కొల్లేజన్ ప్రోటీన్‌తో తయారౌతాయి.

యవ్వనంలో ఈ కొల్లేజన్ ప్రొటీన్ ఎక్కువగా సింథసైజ్ అవుతుంది. అందుకని, మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారం ఆ వయసులో బాగా మేలుచేస్తుంది. చర్మం, ఎముకలు వంటివి కూడా వృద్ధి చెందుతాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ Collagen Synthesis తగ్గిపోతుంది. అందువలన ప్రొటీన్లు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నా, చర్మం, మాంసకండరాలు, ఎముకలు శిధిలం అవడం అనేది ఆగదన్నమాట!

వృద్ధాప్యం వస్తున్నకొద్దీ పాతకణాలు చచ్చిపోయి, కొత్తవి వాటి స్థానంలో పుట్టుకొచ్చే ప్రక్రియ తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ధాతువులన్నీ ఈ కారణంగానే వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ క్షీణదశకు చేరుకుంటాయి. కండరాలకు సంబంధించి నశించిపోయిన పాత కణాల స్థానంలో కొత్త కండర కణాలు పుట్టుకు రాకపోతే ఏమౌతుంది? కండరాలు శుష్కించిపోతాయి. (వాటి స్థానంలో ఒక్కోసారి కొవ్వుకణాలు వచ్చి చేరవచ్చు). అందువలన కండలు వదులై ముసలితనాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

కీళ్ళు వదులైపోతాయి. జాయింట్లు అరిగిపోయాయని, లోపల తైలం అయిపోయిందని, ఎముకలు లోపల రాసుకుని అరిగిపోతున్నాయనీ ఇలా అనేక రకాల భాషల్లో కీళ్ళనొప్పి గురించి డాక్టర్లు వివరించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.

- ఎముకల్లోపల కేల్షియం, మినరల్స్ తగ్గిపోతాయి.
- ఎముకలు మెత్తబడినట్లయి చిన్నదానికే పుటుక్కున విరిగిపోతుంటాయి.
- ఒకసారి ఎముక విరిగితే త్వరగా అతుక్కోకపోవడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి.
- తరచూ నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పి వంటి బాధలు పీడిస్తుంటాయి.

రక్తపోటు విపరీతంగా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. రక్తనాళాలగోడలు మందంగా అయిపోతాయి. గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేసే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. 90 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి గుండె పనిశక్తి సగానికి పడిపోతుందని అంచనా!

గుండె కొట్టుకునే తీరుని బట్టి గుండెకు సంబంధించిన కండరాలు కూడా కదలాలి. అందుకు సహకరించే ఎంజైమ్‌ల లోపం వలన, గుండె కండరాల సంకోచ వ్యాకోచాలు సరిగా జరగక, గుండె కొట్టుకునే రీతిలో మార్పు వస్తుంది. దీని ప్రభావం రక్తపోటుపైన, రక్తప్రసారంపైనా బాగా ఉంటుంది.

శరీరంలో ఉండే పెద్ద రక్తనాళాలు గట్టిపడి మందంగా తయారవటాన్ని Arterio Sclerosis అంటారు. అందువలన గుండెపైన పని ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతుంది.

లైంగిక వాంఛ నశించిపోతుంది. శారీరక, మానసిక నపుంసకత ఏర్పడుతుంది.

శరీరంలో ప్రతి అణువూ, ప్రతి కణమూ ఒక పరిమిత కాలం జీవించి నశించిపోతాయి. రక్త కణాలు-కూడా అంతే, పాత రక్త కణం స్థానంలో కొత్త రక్తకణం ఎప్పటికప్పుడు పుట్టుకురావాలి. కొత్త రక్తకణాలను పుట్టించే కణాల్ని స్టెమ్ కణాలంటారు. ఇవి క్రమేణా తగ్గిపోవడం వలన కొత్త కణాల ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. పాతవి నశించి పోతుంటాయి. అందువలన రక్తక్షీణత వంటి దోషాలు వస్తాయి.

70 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి సగానికి సగం కణాలు తగ్గిపోతాయని అంచనా! చర్మం, కండరాలు, ఎముకలు, రక్తం, శుక్రం అన్నిటిలోనూ ఇది వర్తిస్తుంది.

కంటిలోపలి కండరాలు కృశించి పోవడం వలన దగ్గరి వస్తువులు కన్పించకపోవడం లాంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. చీకట్లోకి రాగానే చీకటికి తగ్గట్టుగా కంటిపాప విచ్చుకోకపోవడం వంటివి జరిగి వెలుతురు తగ్గగానే కన్పించడం ఆగిపోతూ ఉంటుంది వృద్ధులకి. ఇలా కండరాలు క్షీణించడం వలన వృద్ధాప్యం ముంచుకొస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి.

శరీరంలో అణువణువూ శిథిలత్వానికి దారితీస్తుంది. కారణాలు పైన మనం చెప్పుకున్నవే!

మనిషి ఎప్పుడూ మత్తుగా ఉంటాడు మన్ను తిన్న పాములా ఉంటాడు. ఉరుము మీదపడినా చలించదన్నట్లు బద్ధకంగా తయారౌతాడు. అన్ని విషయాల మీదా నిరుత్సాహం ఆవరిస్తుంది. నిరుత్సాహంగా, నిరాశగా మాట్లాడే వారి గురించే శ్రీశ్రీ 'ఇరవైల్లో అరవైలున్న వాళ్ళు" అని నిందించింది!

కొంచెం దూరం నడిచినా, చిన్నపాటి శ్రమకే ఆయాసపడిపోవడం, నాలుగు మెట్లెక్కే సరికే రొప్పడం... ఇవన్నీ వృద్ధాప్యం లక్షణాలే!

ఊపిరితిత్తుల్లోంచి గాలి బైటకు వెళ్ళే శక్తి తగ్గిపోతుంది.

పని సమర్థత తగ్గిపోతుంది. పిరికితనం ఆవహిస్తుంది. శారీరకంగా మానసికంగా అసమర్థులుగా మిగిలిపోతూ ఉంటారు. వీటిని ముదిమి మీద పడుతున్న లక్షణాలేనంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడాన్ని "Dementia' అంటారు. 65 ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తులకు వచ్చే మతిమరుపుని 'సినైల్ డిమెన్షియా' అంటారు. ఈ వ్యాధికి "ఆల్జిమర్ వ్యాధి' ' అని మరో పేరు.

ఆల్జిమర్ వ్యాధిలో ఇటీవల జరిగిన సంఘటనలు త్వరగా మరచిపోవడం అన్నది లక్షణం.

అడిగిన ప్రశ్నలకు గానీ, జరుగుతున్న సంఘటనలకి గాని, తక్షణం ప్రతి స్పందించే శక్తిని కోల్పోతారు. చదవడం, రాయడం, వినడం మాట్లాడటం, గుణకారాలు, భాగహారాలు చేసే శక్తి క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. ఒక విధమైన తికమక, ఏది ఏమిటో తెలియనితనం ఏర్పడతాయి.

ఒక దశలో తానెవరో తనకే తెలియదు. కుటుంబ భ్యుల్ని కూడా గుర్తించలేరు. తన ఊరూ, పేరూ చెప్పలేరు. పొరబాటున ఇల్లువదిలి బైటకు వస్తే తెలిసిన వారు ఎవరైనా గుర్తించి తీసుకురావాలే తప్ప తనంత తానుగా తిరిగి ఇంటికి రాలేని స్థితి.

ఇంత పెద్ద లక్షణాలు ఏర్పడకపోయినా, వృద్ధాప్యం సమీపిస్తున్న కొద్దీ Short Term Memory తగ్గిపోతుంది.

ఇంతకుపూర్వం టెలిఫోన్ నెంబర్లు, వీధిపేర్లు ఇంటి పేర్లు అన్నీ గుర్తుపెట్టుకోగల్గిన వ్యక్తులు ఇప్పుడు క్రమేణా అలాంటివి మరిచిపోతున్నట్లు గమనిస్తే ముసలితనం సమీపిస్తోందన్నట్లే.

వినికిడి శక్తి, చూపులో "షార్ప్‌నెస్" తగ్గుతాయి.

40 ఏళ్ళు దాటితే కళ్ళకు అద్దాలు రావడం సహజం కాబట్టి, నాలుగు పదుల వయస్సుని "చత్వారం" అంటారు. 60 ఏళ్ళకు కేటరాక్ట్ తప్పనిసరి అవుతుంది.

80-90 సంవత్సరాల్లో వాసనచూసే నాడులు తగ్గిపోతాయి. అందువలన కమ్మని వంటల సువాసన తెలియదు. ఈ కారణంగా తగినంత భోజనం చేయలేకపోతారు.

కడుపులో పుల్లటి స్రావాలు వంటివి పెరిగినందువలన (Acidity) నోట్లో కూడా పుల్లటి రసాలు పెరిగి పళ్ళు పులిసిపోతుంటాయి. ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, ఇనుము, విటమిన్లు శరీరంలో లోపించడం వలన కూడా పళ్ళు క్రమేణా దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి వదులై ఊడిపోతాయి. ఇవీ వృద్ధాప్యం ఛాయలే.

ఎక్కువ నిద్ర అవసరం వృద్ధులకు అంతగా ఉండదు. కానీ, పూర్వంలా నిద్రపట్టడం లేదని కావాలని నిద్రమాత్రలు మింగుతుంటారు.

నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదనిపిస్తోందంటే మానసికమైన అంశాలు గానీ, వృద్ధాప్యం గానీ తప్పకుండా కారణం అయివుంటాయి.

పార్కిన్‌సన్ వ్యాధి : కాళ్ళు, చేతులు, తల, శరీరంలోని కండరాలన్నింటిలోనూ రోగి నియంత్రించలేనంతగా కండర సంకోచాలు (Musle Contractions) సంభవించడం వలన వణుకు ఏర్పడుతుంది. తల అటూ ఇటూ ఊగిపోతుంటుంది. చేతులు వణికిపోతాయి. సంతకం కూడా చేయలేరు. ఆలోచనా శక్తి తగ్గిపోతుంది. పురుషుల్లో ఈ వ్యాధి ఎక్కువ.

ఇంకా మూత్రపిండాల వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, పక్షవాతం వంటి అనేక వ్యాధులు వృద్ధాప్యాన్ని మనకి గుర్తు చేస్తుంటాయి.

వీటిని నివారించలేకపోయినా, కనీసం వాయిదా వెయ్యగలిగేందుకు సహకరించే ఔషధాల గురించి ఒకింత పరిశీలిద్దాం!

మెదడుకు సంబంధించిన లక్షణాలు, నాడీ వ్యవస్థ బలహీనం అయిపోతుందంటే ముసలితనం ముంచుకొస్తుందని మనం అనుకోవడంలో తప్పులేదు.

కళ్యాణక చూర్ణం

మెదడుకు టానిక్‌లాగా పనిచేసే నాడీ వ్యవస్థని సర్వశక్తి సంపూర్ణంగా చేయగలిగే 'కళ్యాణచూర్ణం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధాన్ని మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

ఇందులో పిప్పళ్ళు, మోడి, చవ్యం, శొంఠి, వాయువిడంగాలు వంటి మూలికలతో పాటు బ్రాహ్మి, శంఖపుష్పిలాంటి మెదడుని పోషించే గుణాలు కల్గిన మూలకాలు అనేకం ఉన్నాయి. కళ్యాణచూర్ణం వృద్ధులకోసం ప్రత్యేకంగా తయారయిన ఔషధం.

1. నలభైలు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే నరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. మెదడు చాలా ఉత్తేజంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులు కూడా వాడుకుంటూ ఉంటే మెదడులో క్షీణదశలు రావు. కనీసం తాత్కాలికంగా ఆగుతాయి.
2. జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. కోరుకున్న అంశం పైన మనసులగ్నం అవుతుంది. (Concentration)

3. ఫిట్స్ జబ్బులున్నవారు తాము వాడ్తున్న ఔషధాలతో పాటు అదనంగా కళ్యాణచూర్ణం వాడితే, ఫిట్స్ తీవ్రతలో చాలా చెప్పుకోదగిన మార్పు వస్తుంది.
4. పార్కిన్ సోనిజమ్‌తో బాధపడ్తున్న (శరీరంలో వణుకు) రోగులకు 'L-DOPA', పేసిటేన్, బ్రోమోక్లిప్టిన్ వంటి ఔషధాలతో పాటు, కళ్యాణచూర్ణం జతచేయండి. మీరు అనేక ప్రయోజనకర మార్పులు ఈ ఔషధం వాడిన దగ్గర్నుంచి గమనించవచ్చు.
5. మానసిక లక్షణాలు, డిప్రెషన్లు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు ఈ ఔషధం విడవకుండా వాడితే త్వరగా తగ్గుతాయి.
6. జీర్ణశక్తి బాగుపడ్తుంది. వృద్ధాప్యంలో కలిగే అనేక అవలక్షణాల్ని ఇది నిరోధిస్తుంది.

అశ్వగంధాది చూర్ణం

నాడీ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేసే ఔషధాలలో "అశ్వగంధాది చూర్ణం" చాలా గొప్పది.

యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన "అశ్వగంధాది చూర్ణం" విస్తృత ప్రయోజనాలు కల్గిన ఓ మంచి ఫార్ములా!

ఇందులో పెన్నేరు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, లవంగాలు, భారంగి, తాళీసపత్రి, కచ్చూరాలు, జరూమాంసి, కంకోల వంటి అనేకానేక శక్తివంతమైన మూలికలు కల్సిన ఫార్ములా ఇది.

వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే దివ్యౌషధాలలో ఇది కూడా ఒకటి. కావాలంటే, కొంచెం పంచదార కలుపుకుని తినవచ్చు పాలలో గాని, తేనెతో గానీ కలిపి తీసుకోవచ్చు.

తలత్రిప్పుడు, ధాతుక్షయం, శరీరదౌర్బల్యం, పైత్య వ్యాధులు, ఈ చూర్ణంతో తగ్గుతాయి. చర్మానికి పోషణనిస్తుంది. కండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. జీర్ణశక్తి బలంగాఉంటుంది. కమ్మటి నిద్ర పడ్తుంది. నిద్రచాలడం లేదనే భావన పోతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని ధాతువులన్నీ పుష్టిగా ఉంటాయి. త్వరగా ముసలితనం రానీయని ఔషధాలలో అశ్వగంధాది చూర్ణాన్ని మించిన ఔషధం లేదు. యోగరత్నాకరంలో చెప్పిన ఈ ఫార్ములా మరింత శక్తి భరితం.

యోగసారామృతం

"యోగసారామృతో నామ లక్ష్మీకాంతి వివర్ధకః" అంటూ యోగసారామృతం అనే దివ్య ఔషధం లక్ష్మీ, కాంతి ఈ రెండింటినీ పెంపొందింపచేస్తుందని చక్రదత్త అనే వైద్య గ్రంథంలో చక్రపాణి అనే ప్రసిద్ధ శాస్త్రకారుడు వివరించాడు.

ఇది ముసలితనాన్ని పోగొట్టి తలనెరుపు, ముడతలు పడటం, రకరకాల వాతవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్లనొప్పులు, రక్తప్రసారం సరిగ్గా జరగకపోవడం, చర్మం గరుకుబారడం, పగుళ్ళు బారడం, శరీరధాతువులు క్షీణించడం ఇలాంటి బాధలన్నీ పోగొట్టి, వ్యక్తి తన పూర్వపు ఔన్నత్యాన్ని తిరిగి సంపాదించుకునేలా చూస్తుంది. కాబట్టి "లక్ష్మీకాంతి వివర్ధకం" అని ఈ దివ్య ఔషధం గురించి వివరించాడు చక్రపాణి!

1. వృద్ధాప్యంలో నొప్పులు, పోట్లు బాగా ఉన్నప్పుడు యోగసారామృతం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
2. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, నొప్పులు, తిమ్మిర్లు స్పర్శ తెలియకపోవడం, మొద్దుబారడం ఉంటే కూడా యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం వాడండి.
3. చర్మం గరుకుబారి, ముడతలు పడి కాంతి విహీనంగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ముసలితనం ముంచుకొస్తోందని గుర్తించి యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం వాడుతూ ఉంటే మంచి ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది.
4. నిద్రపట్టకపోవడం, మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన, అసంతృప్తి దుఃఖంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఇవే ఔషధాలు రెండూ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
5. నరాల వ్యాధులు, మెదడు వ్యాధులు తోడైనప్పుడు కళ్యాణచూర్ణంతో పాటు అశ్వగంధాదిచూర్ణం కూడా వాడండి. అద్భుతమైన మార్పులు కన్పిస్తాయి. పార్కిన్ సోనిజం, పక్షవాతం, డిమెన్షియా వంటి వృద్ధాప్య వ్యాధుల్లో కళ్యాణచూర్ణంతో పాటు యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం రెండింటిని కూడా జతగా వాడితే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

మోతాదు :

1. యోగసారామృతం : ఉదయం-1, రాత్రి-1 చొప్పున వేడి ద్రవపదార్థాలతో తీసుకోవాలి.

2. అశ్వగంధాదిచూర్ణం : 1/2 చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం పాలతో కలిపిగానీ, పంచదారకలిపి గానీ తేనెతో గానీ తీసుకోవాలి.

3. కళ్యాణచూర్ణం : 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం చొప్పున తేనెతో తీసుకోవాలి. లేదా కేప్స్యూల్‌గా గానీ మాత్రలుగా గానీ తీసుకోవచ్చు.

ఈ ఔషధాలన్నీ 0866 - 678185 నెంబర్‌కు ఫోన్‌చేసి, నాతో సంప్రదించి పోస్ట్ ద్వారా తెప్పించుకోవచ్చు.

తెల్లబట్ట మరియు స్త్రీల వ్యాధులపై ఆయుర్వేద నిరపాయకర ఔషధం

"బాల సూర్యోదయం"

ఆడవారికి తెల్లబట్టవ్యాధి ఒక శాపం!

ఇంచుమించుగా ఈ బాధ ఆడవారందరికీ ఏదో ఒక సందర్భంలో అంతో ఇంతో ఉంటూనే ఉంటుంది. కుసుమ వ్యాధి అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు ఈ వ్యాధిని వర్ణించాయి. ఈ వ్యాధి గురించి స్ఫుర్యామాత్రంగానైనా కొన్ని వివరాలు స్త్రీలకు తెలిసి ఉండటం అవసరం.

1. అనేక కారణాల వలన ముఖ్యంగా హార్మోన్ల వత్తిడి వలన, లైంగికోద్రేకం కలగటం వలన, నెలసరి కాబోయే ముందు రోజుల్లో ఏర్పడే మార్పుల వలన, గర్భం దాల్చిన సమయంలోనూ, ఇంకా కొన్ని ఇతర కారణాలవలన కూడా యోని తరుచూ తడిగా ఉంటుంది. అందువలన తడిబారినప్పుడల్లా తెలుపు అయ్యిందని కంగారు పడవలసిన పనిలేదు.
2. సహజంగా కనుపించే కన్నా అతిగా తడి ఉండటం బహుశా వ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. తడి పెరిగినప్పుడు రోగి గమనించవలసిన అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. మొదట జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడి ఏ రంగులో ఉన్నదనేది... లేదా డాక్టర్‌గారితో పరీక్ష చేయించుకొంటే, ఎక్కువగా కన్పించిన తడి తెల్లగా ఉన్నదా.. ఎన్నాళ్ళ నుంచి ఉన్నదీ, దుర్వాసన ఏదైనా వేస్తోందా... దాని వలన ఆ ప్రాంతంలో మంట ఉందా, రక్తంతో కూడి వస్తోందా... ఇంకా ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అనే అంశాలు పరిగణనలోకి తీసుకొని తగిన సూచనలు ఇస్తారు. జననాంగం దగ్గర ఏర్పడిన తడిలో ఇలాంటి లక్షణాలున్నప్పుడు అది వ్యాధి అవుతుందని మా పాఠకులు అర్థం చేసుకోవాలి!
3. ఒక్కోసారి మంటగాని, దుర్వాసనగానీ ఏమీ లేకుండా ఊరికే అధికంగా తెల్లనిస్రావం యోని నుంచి వస్తూండటం కూడా జరగవచ్చు. వాటికి అనేక కారణాలున్నాయి. కాబట్టి తెలుపు అవుతోందంటే అదేం చేస్తుంది లెమ్మనీ, ఇబ్బంది లేదనీ అశ్రద్ధచేయకుండా డాక్టరుగారితో పరీక్షచేయించి తగిన ఔషధాలు

వాడటం అవసరం అని మా పాఠక సోదరీ మణులకు సూచిస్తున్నాను. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఔషధాలు ఈ కుసుమ వ్యాధికి సంబంధించి ఉన్నాయి.

ఈ వ్యాసంలో 'బాల సూర్యోదయం' అనే అత్యద్భుతమైన ఔషధాన్ని మా పాఠకుల కోసం పరిచయం చేస్తున్నాను.. "బసవరాజీయం" అనే వైద్య గ్రంథంలో తెల్లబట్ట వ్యాధికి చెప్పిన శక్తివంతమైన ఔషధం ఇది.

- తెల్లబట్ట (కుసుమ) వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తరచూ వచ్చే జ్వరాన్ని 'బాల సూర్యోదయం' తగ్గిస్తుంది.
- రక్తహీనతను పోగొడుతుంది. నీరసం, నిస్సత్తువ, ఏ పనిచేయాలన్నా ఉత్సాహం లేకపోవటం వంటి ఇబ్బందుల్ని పోగొట్టి ఉత్తేజంగా పనులు చేసుకోగలిగేలా చేస్తుంది.
- ముఖ్యంగా ఉద్యోగాలు చేసుకునే స్త్రీలకు ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
- ఇతర గర్భాశయ దోషాలను కూడా కొంతవరకూ సరిచేయడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అందుకని స్త్రీలవ్యాధులకు సంబంధించి ఏ మందులు వాడ్తున్నా అదనంగా 'బాల సూర్యోదయం' కూడా వాడండి. మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
- షుగర్ వ్యాధిలో స్త్రీలకు జననాంగం దగ్గర ఏర్పడే అనేక బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.
- ఇది గర్భాశయానికి టానిక్ వంటి ఔషధం కాబట్టి, బాల సూర్యోదయం అనే ఈ మహత్తర ఔషధాన్ని స్త్రీలు విడవకుండా కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ వాడుకోవటం మంచిది. అలా ఎక్కువ కాలం వాడినా ఎటువంటి అపకారం కలగదు. పైగా మామూలు ఆరోగ్యం కుదుట పడ్తుంది.
- మూత్రంలో బాధలు, మొలలు, లివర్ వ్యాధులు ఉన్న స్త్రీలు కూడా దీన్ని విడవకుండా వాడితే ఆయా వ్యాధుల్లో కూడా మంచి మేలు చేస్తుంది.
- దుర్వాసనతో తెల్లనిస్రావం అవటం, దురద, మంట, నొప్పి, లైంగికేచ్ఛ లేకపోవటం, సృష్టికార్యం జరిగేప్పుడు బాధగా ఉండటం, తృప్తిలేకపోవటం వంటి స్త్రీల బాధలు అనేకానికి ఇది శక్తివంతమైన ఆయుధంగా సాయపడ్తుంది.

స్త్రీల వ్యాధులకు సత్వర నివారణ

"ప్రదరాంతక లోహం"

గర్భాశయం, స్త్రీ జననాంగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు కేవలం ప్రత్యేకమైన వ్యాధులు.

వీటిలో ఎక్కువ భాగం శస్త్ర చికిత్సా పరమైనవిగా మారిపోవడంతో ఈ వ్యాధులు ప్రత్యేక వ్యాధులుగా మిగిలిపోయాయి.

గర్భాశయాన్ని తొలగిస్తే (HYSTERECTOMY) అధిక రక్తస్రావం, తెలుపు అధికంగా కావడం, నెలసరి సమయాలలో ఇబ్బందులు, ఇలాంటివన్నీ సమూలంగా నశించిపోతాయి. స్త్రీ సంబంధిత వ్యాధులన్నింటికి మూలం గర్భాశయమే. దాన్ని తొలగించేస్తే ఏ గోలా వుండదని చాలా మంది నమ్మకం!

కాబట్టి 'పిల్లల్ని కనడం' అనే కార్యక్రమం పూర్తి కాగానే గర్భాశయాన్ని తొలగించేందుకు ఎక్కువ మంది స్త్రీలు అంగీకరించడం వలన కూడా స్త్రీల వ్యాధులు ప్రత్యేక వ్యాధులుగా మిగిలిపోయి వాటికి సమాధానాన్ని అన్వేషించే అవసరం దొరక్కుండా పోతోంది!

వయసులో ఉన్న స్త్రీల గర్భాశయాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించే విషయంలో ఎటువంటి వివాదాలు ప్రస్తుతం వద్దు. స్త్రీల వ్యాధులకు నివారణోపాయాలు ఇతరమార్గాల ద్వారా సాధ్యపడగలవేమో! ఒక్కసారి పరిశీలిస్తే మంచిదని ఆలోచించమనేదే నా విన్నపం!

స్త్రీల వ్యాధులలో ఎక్కువ వ్యాధులు గర్భాశయంతో ముడిపడినవి కాబట్టి, ఆ గర్భాశయం (UTERUS) అనేదే లేకపోతే ఈ రోగాల ఇబ్బంది ఉండదనే ఆలోచన ఒక కోణంలోంచి చూస్తే వాస్తవం కావచ్చుగానీ, గర్భాశయాన్ని తొలగించకుండా కూడా స్త్రీల సమస్యల్ని నివారించే ఉపాయాలను మా పాఠకులకు పరిచయం చేయడం నా బాధ్యత!!

ఈ పుస్తకంలో "ప్రదరాంతకలోహం' అనే ఔషధాన్ని మీకు పరిచయం చేయబోయే ముందు స్త్రీల వ్యాధులకు సంబంధించిన కొన్ని విశేషాలను ముందుగా మనం చర్చించాలి.

1) లైంగిక పరమైన వ్యాధులు
2) స్త్రీ జననాంగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు

3) మూత్రనాళానికి సంబంధించి టీబీ వంటి వ్యాధులు
4) నెలసరి (MENSTRUATION) కీ సంబంధించిన వ్యాధులు
5) గర్భాశయంలో వాపు
6) గర్భాశయం యోనిలోపలికి జారడం.
7) గర్భాశయంలోపల ట్యూమర్లు (గడ్డలు) కేన్సర్ వగైరా బాధలు
8) బీజవాహికలు, బీజకోశాలు (OVERIES) కు సంబంధించిన వ్యాధులు

ఇలా స్త్రీలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు తరచూ వారిని రకరకాల ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. పైగా వాటి గురించి పైకి చెప్పుకోడానికి వీల్లేని పరిస్థితి.

ఆఖరికి తల్లికో, ఇంటి పక్కని ఆంటీగారికో... కనీసం భర్తకు కూడా చెప్పకుండా లోపల్లోపలే దాచుకొని బాధపడుతూ రోగాన్ని బ్రహ్మరాక్షసిగా మార్చుకుని చివరికి గర్భాశయం తీసేసే పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెట్టుకుంటోంది ఎక్కువ మంది ఆడవాళ్ళేననడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ఇది సగటు మధ్య తరగతి భారతీయ గృహిణి సైకాలజీ అనవచ్చేమో!!

ఆయుర్వేదంలో స్త్రీల వ్యాధులు

లోకంలో మానవ సంతానానికి ముఖ్య కారకులు స్త్రీలు. అలాంటి స్త్రీలకు కలిగే సంతానానికి క్షేత్రం స్త్రీ జననాంగమైన యోని (గర్భాశయంతో సహా) అలాంటి యోనిని ఆశ్రయించి, వృద్ధిపొంది ఆ స్త్రీని క్షీణింపచేసే వ్యాధుల గురించి చెప్పమని చరక సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో శిష్యుడు గురువుని అడుగుతాడు... దానికి గురువుగారు స్త్రీల వ్యాధులు 20 వరకూ ఉన్నాయని వివరిస్తున్నాడు.

1. ఆహార విహారాలలో శ్రద్ధ చూపించని ఆడవాళ్ళకు స్త్రీ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి.
2. నెలసరి సమయంలో జరిగే రక్తస్రావాన్ని 'ఆర్తవం' అంటారు. ఈ ఆర్తవం దోషయుక్తమైనదైనప్పుడు తప్పకుండా యోని గర్భాశయాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు కల్గుతాయి.
3. సంతానోత్పత్తికి కారణమైన గర్భాశయం, బీజకోశాలు, బీజవాహికలు, స్త్రీబీజం... వీటిలో దోషాలున్నప్పుడు కూడా స్త్రీల వ్యాధులకు అంకురార్పణ జరిగి సంతానోత్పత్తి జరగకుండా పోతుంది.

4. ఇవన్నీ సరే... అన్నింటినీ మించి దైవవశాన కూడా స్త్రీలకు స్త్రీల వ్యాధులు ఏర్పడుతుంటాయి. బహుశా ఈ వ్యాధి ఎందుకొచ్చిందో వివరించలేనప్పుడు "దురదృష్టం తప్ప వేరే ఇతర కారణం ఏదీ లేదమ్మా" అని చెప్పడం లాంటిదే ఇది!!

స్త్రీలలో తరచూ కన్పించే తెల్లబట్ట వ్యాధి

'వైట్ డిశ్చార్జి' ఆడవాళ్ళలో సర్వసాధారణమైన విషయం. అది సహజం కూడా! స్త్రీ జననాంగంలోంచి కొద్దిపాటి చెమ్మవంటిది ఉంటూనే ఉంటుంది. దీన్ని ప్రదరం అంటారు. అది రక్తంతో కూడినదైతే రక్తప్రదరం అని, తెల్లని స్రావం అయితే శ్వేత ప్రదరం అనీ పిలుస్తారు. అయితే అది సాధారణ స్థాయికి మించి ఉన్నప్పుడు వ్యాధి అవుతుంది. దీన్ని "ల్యూకోరియా" అంటారు.

ఆడపిల్లలు రజస్వల అయ్యేప్పుడు ఈ ల్యూకోరియా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భవతుల్లో కూడా ఈ స్రావం బాగా ఉంటుంది. నెలసరులు ఆగిపోబోయే ముందు స్త్రీ జననాంగం దగ్గర కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తెల్లటి స్రావం ఉంటుంది.

ఇంతవరకు పెద్దగా చికిత్స అవసరం లేని విషయమే. కానీ చికిత్స లక్షణం అవసరం అనదగిన 'వైట్ డిశ్చార్జి' పరిస్థితులు చాలా ఉన్నాయి. వాటిని ముఖ్యంగా స్త్రీ పాఠకులు తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి.

- ❖ గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధుల్లో దుర్వాసనతో కూడిన వైట్ డిశ్చార్జి విపరీతంగా ఉంటుంది.
- ❖ వైట్ డిశ్చార్జి ఎక్కువ దురదతో కూడుకొని వున్నప్పుడు ట్రైకోమోనియాసిస్ అనే సూక్ష్మజీవి కారణంగా ఈ వైట్ డిశ్చార్జి అవుతున్నట్టు భావించవచ్చు.
- ❖ ఇది సెక్స్ ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. స్త్రీల వలన పురుషులకు, పురుషుల వలన స్త్రీలకుకూడా సోకవచ్చును. నెలసరి సమయంలో శుభ్రత లేని నాప్కిన్లను వాడటం, జననాంగాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వలన కూడా ఈ ట్రైకోమోనియాసిస్ అనే వైట్ డిశ్చార్జి రావచ్చు.

1. ఎక్కువగా డిశ్చార్జి ఉంటుంది. 2. పల్చగా ఉంటుంది. 3. కొద్దిపాటి పసుపు లేక ఆకుపచ్చరంగులో ఉండవచ్చు. 4. మంటగా 5. చురుకు చురుకుగా ఇరిటేషన్ కల్గిస్తుంది. 6. బాగా దురదగా ఉండి నలుగురిలో ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. 7.

మూత్రం కూడా మంటగా వెళ్ళడం 8. ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసి రావడం, వెళ్ళడానికి చాలా కష్టంగా వుండటం ఇవన్నీ ఈ రకమైన వైట్‌డిశ్చార్జిలో ఉంటాయి.

❖ మొనీలియాసిస్ అనే మరో రకం వైట్‌డిశ్చార్జి వ్యాధి సాధారణంగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భం దాల్చినప్పుడు కూడా రావచ్చు. గర్భ నిరోధక మాత్రలు తరచూ వాడే వారికి కూడా ఈ రకమైన వైట్ డిశ్చార్జి రావచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో ఎర్రగా స్త్రీ జననాంగం వాచిపోతుంది. తెల్లటి పలుకులు గాని, తెల్లటి మరకలు గానీ ఆ ప్రాంతంలో అట్టగట్టినట్లుంటాయి. చుట్టూ చిన్న చిన్న పొక్కులు ఏర్పడి పగుళ్ళుబారి బాగా బాధపెడ్తుంది. ఒకవిధమైన ఫంగస్ దానికి ప్రధానకారణం. దురద బాగా ఉంటుంది. కాబట్టి గోకడం వలన గోళ్ళకు కూడా ఈ ఫంగస్ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంటుంది.

4. రకరకాల రసాయనాలు, ఔషధాలు, నాప్‌కిన్‌లు వంటివి వాడటం వలన... గర్భనిరోధం కోసమో, అబార్షన్ కోసమో కృత్రిమ పద్ధతుల్లో ప్రయత్నించడం వలన స్త్రీ యోనిమార్గం గాయాలపాలై వైట్ డిశ్చార్జ్‌కి లోనుకావచ్చు కూడా!

ముట్లుడిగిన స్త్రీలలో (మెనోపాజ్) ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్లు తగ్గిపోవడం వలన కూడా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో కూడా ఈ స్ట్రోజెన్ తగ్గి ఈ డిశ్చార్జి అనేది రావచ్చు. ఆడపిల్లలు పసితనంలో తెలియక బలపాలు వంటివి అందులో పెట్టుకోవడం వంటివి చేస్తారు. ఇది కూడా చిన్నపిల్లల్లో వెజినైటిస్‌కు దారితీస్తుంటుంది కూడా!

ఇలా తెల్లబట్ట రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. గర్భాశయంలో ఇందాక మనం చెప్పుకొన్న ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వచ్చినప్పుడు గర్భాశయాన్ని తొలగించే పరిస్థితి రావచ్చు.

కేవలం యోనికి మాత్రమే ఆయా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు పరిమితమైనప్పుడు "హిస్టరెక్టమీ' ' (గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం) అనే ప్రసక్తే ఉండదు.

ఇప్పుడు మీకు పరిచయం చేస్తున్న ప్రదరాంతక లోహం అనే ఔషధం. ఈ దోషాలన్నింటి మీద పనిచేస్తుంది. రసేంద్రసార సంగ్రహం అనే వైద్య గ్రంథంలో ఈ ఔషధం గురించి వివరించబడింది.

రక్తంతో కూడిగాని, తెల్లగాగాని, పచ్చగా చీముతో కూడిగాని, కొద్ది నీలివర్ణంలో గానీ అవుతున్న తెల్లబట్ట వ్యాధి ఎంత కఠినంగా, ఎన్నటికీ తగ్గకుండా ఉన్నదైనా సరే ఈ మందుతో తగ్గితీరుతుంది.

1. ప్రదరాంతక లోహం అధికమైన డిశ్చార్జిని తగ్గిస్తుంది.
2. "ప్రదరాంతక లోహం లోపల ఏర్పడిన పొక్కులు, పుళ్ళు, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, చీము దోషాలను నిరోధిస్తుంది.
3. ప్రదరాంతక లోహం దురద, నొప్పి, పోటు మూత్రంలో మంటల్ని తగ్గిస్తుంది.
4. తెల్లబట్ట వ్యాధితోపాటు సహజంగా ఉండే నడుంనొప్పి, పొత్తికడుపులో నొప్పులను కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది.
5. రక్తక్షీణత తెల్లబట్టవ్యాధి రావడానికి ముఖ్యకారణాలలో ఒకటి. ప్రదరాంతక లోహం రక్తవృద్ధినిస్తుంది.
6. సుఖవ్యాధులపైన కూడా దీని ప్రభావం ఉంది.
7. గర్భాశయంలో దోషాల వలన కడుపులో నొప్పి, నడుంనొప్పి, యోని దగ్గర వచ్చే బాధలన్నింటిని ఇది పోగొడ్తుంది.
8. ఈ వ్యాధి బాగా ముదిరితే తీవ్రమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉండడం వలన జీర్ణశక్తి పడిపోతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. అన్నహితం ఉండదు. ప్రదరాంతక లోహం వాటిని పునరుద్ధరించి నీరసం రాకుండా కాపాడుతుంది.
9. కొద్దిపాటి అలసటకే విపరీతంగా ఆయాసపడటం, గుండెలు దడదడలాడటం, చెమటలు పట్టడం, నీరసం, నిస్సత్తువలు ఈ వ్యాధి వచ్చాక సహజంగా స్త్రీలను బాధిస్తాయి. ప్రదరాంతక లోహం వీటిని పోగొట్టి ఉత్సాహాన్ని ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది.
10. ఈ ఔషధాన్ని ప్రతిరోజూ విడవకుండా వాడినట్లయితే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. శరీరానికి పుష్టి కలుగుతుంది. మంచి బలం వస్తుంది. శరీరం వివర్ణంగా తేజోవిహీనంగా ఉండటం అనేది పోయి కాంతివంతంగా మారుతుంది. మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
11. ప్రదరాంతక లోహం ఆయుర్వేదం ప్రసాదించిన విశిష్ట ఔషధాలలో ఒకటి!

- ఇది గర్భాశయానికి పుష్టినిస్తుంది
- యోని మార్గం దృఢంగా ఉండేలా చేస్తుంది

- చిన్న చిన్న తేడాలకి యోని గాయపడకుండా తట్టుకొనేలా చేస్తుంది
- యోనికి అందే రక్తప్రసారం రక్తనాళాలు సక్రమంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

యోని రక్తనాళాలలో Increased vascularity వలన యోని దగ్గర స్రావాలు అధికమై తెల్లబట్టవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే "ల్యుకోరియా" అంటారు. ఈ ల్యుకోరియా పైన ప్రదరాంతక లోహం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

- ప్రదరాంతక లోహంలో ఉన్న వనమూలికల క్షారాలు యోనిలోపల ఎసిడిటీ (ఆమ్లగుణం) తగ్గిస్తాయి. ఈ ఆమ్లగుణం వలనే ఫంగస్ త్వరగా సోకి మొనాలియాసిస్ అనే తెల్లబట్ట వ్యాధిని నివారిస్తుంది.
- మూత్రంలో మంటని తగ్గించడంలో ప్రదరాంతక లోహం ప్రముఖంగా పనిచేస్తుంది.
- షుగర్ వ్యాధి కారణంగా గానీ గర్భనిరోధ మాత్రలు వంటివి అధికంగా వాడటం వలనగాని యోనిదగ్గర తీపి గుణాలు పెరుగుతాయి. అందువలన కూడా మొనీలియాసిస్ తెల్లబట్టవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రదరాంతక లోహం దీన్ని నివారిస్తుంది. పగుళ్ళు బారిన జననాంగం షుగర్ వ్యాధికి గుర్తు. వెంటనే షుగర్ వ్యాధిని పరీక్షించుకోవడం కూడా మంచిదే!
- యోని నుంచి రక్తస్రావం గాని, తెల్లని వివిధ స్రావాలు గానీ అవుతున్న ప్రతి సందర్భంలోనూ ప్రదరాంతక లోహాన్ని తప్పకుండా వాడమని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుల సలహా!

తెలుపుగాని, ఎరుపుగానీ (రక్తస్రావం) అవుతున్నప్పుడు లేడీ డాక్టర్‌గారితో సంప్రదించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవడం తప్పనిసరి! డాక్టర్‌గారు వాడమని చెప్పిన మందులు వాడుతూ కూడా మీరు ప్రదరాంతక లోహాన్ని కొనసాగించండి.

ఎంతకీ తగ్గని తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ప్రదరాంతక లోహం ఖచ్చితమైన సమాధానంగా నిలుస్తుంది. ఈ ఔషధంతో పాటుగా మా పాఠకులకు గతంలో మేం పరిచయం చేసిన "బాల సూర్యోదయం" ఔషధాన్ని కూడా వాడితే ఫలితాలు మరింతగా ఉంటాయి. అనేక కోణాలలోంచి ఈ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడానికి వీలౌతుంది.

నెలసరి వచ్చినప్పుడు అధిక రక్తస్రావం కావడం, అవడం మొదలుపెడితే ఎన్నాళ్ళకీ ఆగకపోవడం, ఆగితే మళ్ళీ కొన్ని నెలలపాటు రాకపోవడం ఇలా బాధపెట్టే పరిస్థితుల్లో ప్రదరాంతక లోహం, బాల సూర్యోదయం అనే ఈ రెండు ఔషధాలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

ప్రదరాల్ని తగ్గించే ఔషధం కాబట్టి ఇది ప్రదరాంతక ఔషధం అనబడ్తోంది. ఇందులో వివిధ దోషాల్ని తగ్గించే దివ్యమైన వనమూలికలు, లోహాలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఇది "ప్రదరాంతక లోహం" అనే పేరుతో ప్రఖ్యాతి చెందింది!!

ఎన్నటికీ మాడని ఎగ్జిమా

చెడు చేసే వస్తువు వల్ల మన శరీరానికి అపకారం కలగడం సహజం !

సిగరెట్లు తాగడం, ఆల్కహాలు తీసుకోవడం, మత్తుమందులకు బానిసకావడం.. ఇలాంటి వాటి వలన ఏదో ఒక హాని మనకు తప్పకుండా జరిగి తీరుతుంది. దాని గురించి ఇప్పుడు మనం పెద్దగా చర్చించుకుని ఉపయోగం ఏమీ లేదు.

కానీ, ఏవిధంగానూ చెడు చెయ్యని అత్యంత నిరపకాయకరమైన వస్తువుల వలన కూడా మన శరీరానికి అపకారం జరుగుతోందనుకోండి.... ఇంతకన్నా దురదృష్టం ఇంకొకటుండదు కదా..! అపకారం చెయ్యని పదార్థాల వలన మేలు చేసే పదార్థాల వలన కూడా మన శరీరానికి అపకారం జరుగుతున్నప్పుడు 'రియాక్షన్' కలుగుతున్నప్పుడు దానికి ఏం పేరు బెడ్తాం? ఆ రియాక్షన్ నే "ఎలర్జీ" అంటుంది వైద్య శాస్త్రం.

ఏ పదార్థం అయినా సరే,. మన శరీరానికి సరిపోయిందనుకోండి అది "సాత్మ్యం' ' అయ్యిందని సరిపడకపోతే "అసాత్మ్యం" అయ్యిందనీ వివరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఎలెర్జీని కల్గించే అంశాలు :

ఎలెర్జీ కలగడం అంటే, అసాత్మ్య పదార్థాల వలన అవి నిరపాయకరమైనవే కావచ్చు, శరీరంలో తీవ్రమైన రియాక్షన్‌ని కల్గించడం అని అర్థం.

కొన్ని రకాల పువ్వుల పరాగరేణువులు చాలా మందిలో తుమ్ములు కలగడానికి కారణం అవుతాయి.

పక్కబట్టలు, బీరువాలో పుస్తకాలు, అల్మరాలో దుస్తుల్లో ఉండే దుమ్ము లోపల ఫంగస్ కణాలుంటాయి. ఇవి ముక్కులోంచి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయాసాన్ని, ఉబ్బసాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి కొందరిలో !

కోడిగుడ్లు , చేపలు, గోధుములు , చింతపండు గోంగూర వంటి పుల్లటి పదార్థాలు, కొబ్బరి, ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు, అవి సరిపడని వారికి

తుమ్ములు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, నల్లమచ్చలు వంటివి కలుగుతుంటాయి.

పెన్సిలిన్, సల్ఫాడ్రగ్స్ వంటివి చాలా మందికి సరిపడక ఒకమోస్తరు నుంచి అసాధారణమైన ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ పెద్ద పెట్టున రియాక్షన్ తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉంది!

కడుపులో పోట్లు, వాంతులు, విరేచనాలు, నల్లమచ్చలు, ఎగ్జిమా, బొల్లి, సొరియాసిస్ .....ఇవన్నీ కూడా ఈ రియాక్షన్ వలన కలిగే వివిధ లక్షణాలే!

పాముకరిచినప్పుడు శరీరంలో వేగంగా ఏ లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయో, ఎండ్రిన్ వంటివి తాగినప్పుడు అంతే వేగంగా ఏ ప్రమాదకర పరిస్థితి ముంచుకొస్తోందో, సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నప్పుడు కూడా ఒక్కోసారి అంతే స్థాయిలో తీవ్రమైన రియాక్షన్ కలగవచ్చుకూడా!

ఉబ్బసం వ్యాధిలో ఒక్కసారి వెంటిలేటర్స్ ఉపయోగించవలసినంత అగత్యం వస్తోందంటే అది ఖచ్చితంగా నాగుపాము కరిచినంత తీవ్రమైన రియాక్షన్ వలనేనని గుర్తించండి!

ఎగ్జిమా ఇలా ఉంటుంది?

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల గురించి అలా ఉంచితే ఏనుగు చర్మంలా గరుకుబారి, నల్లగా తయారయి, నసకాయపైన గొగ్గలున్నట్లు చర్మం మీద గరుకుగా గొగ్గులుగా ఉన్న నల్లని మచ్చల గురించిన కథ ఇంత కన్నా హృదయవిదారకంగా ఉంటుంది.

- ఏదితింటే పడుతుందో , ఏది తింటే పడదో తెలియదు. ఎల్లకాలం దురద విపరీతంగా ఉంటుంది.
- మధ్యలో ఉన్నట్టుండి, నీరుకారి, ఈగలు ముసురుతూ పుండుపడినట్లయి బాధపెడ్తుంటుంది.
- చీము,రసితో కూడిన చిన్నచిన్న వ్రణాలు ఏర్పడి చాలా ఇబ్బంది పెడ్తుంటాయి.
- ఇలాంటి లక్షణాలతో కూడిన నల్లని మచ్చల్ని ఆంగ్లేయ వైద్యంలో కాంటాక్ట్ ఎలెర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అంటారు. దీనికీ 'ఎగ్జిమా' అనే పేరుకూడా.

పడని వస్తువు మన శరీరంతో విరోధించడమే ఎలర్జీ అంటే! విరోధించడం అనేది తినే వస్తువుల వలన కావచ్చు. త్రాగే పదార్థాల వలన కావచ్చు. అంటుకునేవీ,

ముట్టుకొనేవీ, రాసుకొనేవీ కావచ్చు. లేదా పేల్చేవి కూడా కావచ్చు. వీటిలో దేనివలనైనా ఎలర్జీ కలగవచ్చు. ఎలెర్జీ వలన చర్మం మీద నల్లని మచ్చలు గరుకుగా గొగ్గులు గొగ్గులుగా ఏర్పడి, నీరు రసి కారుతూ విపరీతమైన దురదతో బాధపెడ్తుంటాయి.

నీరు లేనప్పుడు ఎండి విరవిరలాడ్తూఉంటుంది. నీరుకారే నల్లమచ్చల్ని వీపింగ్ ఎగ్జీమా అని కూడా అంటుంటారు.

పడకపోవడం ఇలా జరగవచ్చు ?

మన శరీరంతో పడని వస్తువుకు సంబంధం కలగగానే రియాక్షన్ ప్రారంభమై చర్మంపైన మచ్చలు, దురదలు రసి - వంటి లక్షణాలను తెస్తోంది కాబట్టి దీన్ని కాంటాక్ట్ ఎలెర్జిక్ డెర్మటైటిస్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు వైద్యులు. దీన్నే ఎగ్జిమా అని కూడా అంటుంటారు.

1. రసాయనాలతో పనిచేసే వారికి, ఆయా రసాయనాలు చర్మంపైన ఎక్కడెక్కడ తగులుతాయో అక్కడ ఎగ్జిమా రావచ్చు.
2. సాక్సులు, చెప్పులు, బూట్లు సరిపడనప్పుడు పాదాల మీద ఈ చర్మవ్యాధి రావచ్చు. మోకాళ్ళదాకా రావచ్చు కూడా 'V' ఆకారంలో పాదంమీద మచ్చలు వస్తుంటాయి. రబ్బర్ చెప్పుల పట్టీలు సరిపడనప్పుడు.
3. సిల్క్, పోలియెస్టర్, నైలాన్ బట్టలు సరిపడకపోతే అవి శరీరానికి తగిలినంతమేర దురదలు వంటివి కలగవచ్చు.
4. కొన్నిరకాల మొక్కలు కంద- చేమ వంటికూరగాయలు తిన్నప్పుడే కాదు, తరుగుతున్నప్పుడు కూడా చాలా మందికి చేతుల్లో దురదలు, నల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి.
5. బట్టలు సబ్బులు, డిటర్జెంట్ పౌడర్లు, ఫినాయిల్ వాడుతుండే వారికిచేతులు, పాదాలలో ఈ చర్మవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది.
6. సెంట్లు, చమటదుర్గంధం పోవడానికి వాడే "డియోడరెంట్స్" వంటివి అతిగా ఉపయోగించే వారికి చంకల్లోనూ, మెడచుట్టూ ఇలాంటి వ్యాధులు రావచ్చు.
7. చేతి వాచీలు, మెడలోగొల్సులు, చెవి రింగులు , ముక్కెరలు ఇలాంటివి

సరిపడని వారికి అవి తగిలినంతమేర చర్మం మీద నల్లమచ్చలు, దురదలు వస్తాయి.

8. కుంకుమబొట్టు, విభూది పెట్టుకునేవారిలో చాలా మందికి నుదురుపైన నల్లమచ్చలు మనం గమనిస్తుంటాం.
9. లిప్‌స్టిక్‌లు, నెయిల్ పాలిష్‌లు, స్నోలు, ముఖం పౌడర్‌లు, మేకప్ సామానులు వాడే వారిలో ఎక్కువమంది వాటి రియాక్షన్‌కు గురౌతుంటారు. నల్లని మచ్చలతో అందం చెడిపోయి బాధపడ్తుంటారు.
10. కళ్ళజోడు గట్టిగా అంటిపెట్టుకుని ఉంటే కణతలమీద ముక్కు దూలానికి చెరోవైపు, కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.
11. షేవింగ్ క్రీములు, షాంపూలు కూడా చాలామందికి రియాక్షన్‌కు కారణం అవుతాయి.
12. కాటుక సరిపడకపోతే కళ్ళు ఎర్రబారి, అమితంగా దురదబెట్టి బాధిస్తుంటాయి. కంటిచుట్టూ నల్లని వలయాలు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.
13. హెయిర్ 'డై'లు (జుట్టుకు వేసే నల్లరంగుల వంటివి) అలాగే, జుట్టు నల్లబడటం కోసం వాడే వివిధ రసాయనాలు ముఖంమీద రియాక్షన్ తెచ్చి, నల్లమచ్చలకు కారణం అవుతుంటాయి.
14. రబ్బర్‌తో గాని, చర్మంతోగాని తయారయ్యే చెప్పులు, బూట్లు, వాచీ పట్టీలు వగైరా వస్తువుల్లో కొన్ని రసాయనాలు కలుస్తాయి. ఇవి తీవ్రమైన రియాక్షన్‌కు దారితీసి అవి తగిలినంత మేర చర్మాన్ని నల్లగా మారుస్తాయి.
15. పెన్సిలిన్ వంటి యాంటి బయాటిక్స్, సల్ఫోనమైడ్స్, నొప్పుల బిళ్ళలు , కడుపు నొప్పి బిళ్ళలు, విరేచనాల బిళ్ళలు కూడా తీవ్రమైన రియాక్షన్‌కు దారితీసి చర్మం పైన నల్లమచ్చలు తెచ్చిపెడ్తుంటాయి.
16. పుళ్ళు, గాయాలు అయినప్పుడు పై పూతకు వాడే ఆయింట్‌మెంట్‌లు చర్మానికి సరిపడనప్పుడు, పుండు తగ్గిన తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో నల్లమచ్చల రూపంలో బైటపడి జీవితం అంతా బాధపెడ్తుంటాయి.
17. గోరింటాకు, గోంగూర, మామిడిజిగురు, జీడిమామిడి సొన, బొప్పాయిపాలు, కంద, పెండలం వంటివి చర్మానికి తగిల్తే చాలు రియాక్షన్ వచ్చి నల్లమచ్చలేర్పడి పొక్కిపోతుంది ఆ ప్రాంతం అంతా !

18. గోడకు వేసే సున్నం, రంగులు, పసుపు, పారాణి వంటివి కూడా చాలా మందికి సరిపడవు.

19 స్కూటర్లకు వాడే గ్రిప్స్, కారుస్టీరింగ్ పైన కవర్లు ఇలాంటి ప్లాస్టిక్ లేక నైలాన్ వస్తువులు తరుచూ వాడుతూ ఉంటే అరిచేతుల్లో ఎగ్జిమా మచ్చలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి.

20. ఒకసారి ఈ మచ్చలు ఏర్పడిన తర్వాత ఏవో మందులు వాడితే తాత్కాలికంగా తగ్గినట్లనిపించినా, వ్యతిరేక పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మళ్ళీ మొదలౌతుంటాయి.

- వాతావరణంలో మార్పులు
- మానసికమైన ఉద్వేగాలు, టెన్షన్‌లు, ఎమోషన్లు
- దుమ్మూ, దూళి, పొగతోకూడిన కలుషిత వాతావరణం
- టాయిలెట్ సోప్స్, షాంపూలు, పోలియెస్టర్ బట్టలు తొడగడం
- గ్రీజ్స్ , స్నో వంటివి వాడడం
- ఆహారపదార్థాల్లో సరిపడనివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం
- తరచూ జలుబు, దగ్గు ఆయాసం సైనసైటిస్‌లు రావడం వాటికి వాడిన మందులు. ఇవన్నీ పాత చర్మవ్యాధిని తిరగబెట్టే అంశాలే.

దురదే కదా..... అని అశ్రద్ధ చేయకండి జీవితాంతం బాధపడాలి?

పడని వస్తువు ఎంత గాఢమైనదైతే శరీరం మీద రియాక్షన్ అంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఫినాయిల్ పడని వ్యక్తి చర్మం మీద చిక్కటి ఫినాయిల్ చుక్కలు తగిల్తే వెంటనే రియాక్షన్ మొదలుకావచ్చు.

ఇదంతా సరిపడని వస్తువు, దానిని వాడిన వ్యక్తి శరీరంలో గాఢంగా ఉన్న ఎలెర్జీల పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. తొందరగా వచ్చిన రియాక్షన్ ఎక్కువకాలం ఎక్కువస్థాయిలో బాధపెడ్తుంది. మొదటిసారి కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చినా, పోను పోనూ రియాక్షన్ గంటల వ్యవధిలోనే వస్తూ ఉంటుంది కూడా !!

రియాక్షన్ రాగానే రోగికి ముందుగా కన్పించేది దురద! ఆపుకోలేనంతగా దురద వచ్చి రోగి తప్పని సరిగా గోకవలసి రావడం, గోకినందువలన ఎర్రగా పొక్కిపోవడం వ్యాధిమరింతగా పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

మచ్చలసైజు పెరిగి, ఆరోగ్యవంతమైన చర్మం మీదక్కూడ పాకిపోతుంటుంది. గోకినందువలన నీరుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడి అవి చితికి రసికారడం మొదలౌతాయి. పోనుపోనూ ఇలా ఈ చర్మవ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.

- చర్మం అంతమేరా మొద్దుబారుతుంది. ముందుగా అట్టకట్టినట్లవుతుంది.
- సూక్ష్మజీవుల దోషాలు ఏర్పడి రసి, చీము రక్తం వంటివి కారుతూ ఉంటాయి.
- నల్లమచ్చలు చుట్టూ ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి , నల్లమచ్చ వచ్చిన భాగానికి మధ్య స్పష్టమైన హద్దు గీతగీసినట్లు కన్పిస్తుంది.
- వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారినకొద్దీ మచ్చ చుట్టుపక్కలకు ఎగబాకుతుంది. పోనుపోనూ పెరిగి పెద్దదైపోతోందని కంగారుపడతారు.
- మొదట ఏ అంగుళమో ఉన్నంత మచ్చ మొత్తం పాదం పైభాగం అంతా రావడమో, చీలమండమీదకు ఎగబాకడమో, పిక్కలచుట్టూ పెరిగిపోవడమో ఇలా జరుగుతుంది.
- చర్మం కాంతి హీనం అవుతుంది నల్లగా గరుకుగా మారిపోతుంది ఏనుగు చర్మంలాగా తయారౌతుంది .
- చర్మంపైన గోకిన గోరుగీతలు కన్పిస్తుంటాయి. దురద అనేది నిత్యకృతంలా మారిపోతుంది ఏమిటో ... ఈ ఖర్మ అనుకుంటారు రోగులు.

పడని వస్తువుని కనుక్కొనే ఉపాయం :

చాలా సందర్భాల్లో ఏ ఆహారపదార్థం వలన ఈ ఎలర్జీ వస్తోందో కనుక్కోవడం కుదరదు ఏ వస్తువుని వాడినందువలన మచ్చలు దురదలు వస్తున్నాయో తెలియకపోవడం వలన వ్యాధి సంవత్సరాల తరబడి నిలబడి పోతుంటుంది.

1. రోగికి ఎలర్జీని కల్గించే వస్తువుని కనుక్కోగలగడంలోనే చికిత్స అంతా ఆధారపడి ఉంది.
2. ఒక దొంగని పోలీస్ ఎలా పట్టుకుంటాడో అలా పరిశీలించి, ఓ డిటెక్టివ్‌లాగా ఇన్‌వెస్టిగేట్ చేసి రోగికి సరిపడని పదార్థాల్ని కనుక్కోమని వైద్యశాస్త్రం సూచిస్తుంది
3. ఇది ఒకసారి కన్‌సల్టేషన్ కోసం వచ్చినప్పుడు వైద్యుడు కనుక్కోగల్గిన విషయం ఎంతమాత్రం కాదు. ఈ పరిశోధన అంతా చేయవలసిన బాధ్యత రోగిదే !

4. నల్లని మచ్చలు రావడానికి గానీ, దురద విపరీతంగా పెరగడానికి గానీ అప్పటిదాకా ఎండినట్లున్న నల్లమచ్చ మీద అకస్మాత్తుగా నీటిపొక్కులు లేచి నీరు, రసి కారడానికి గానీ రోగి తన శరీరానికి సరిపడని వస్తువుని ఉపయోగించడం మాత్రమే కారణం. ఇంకొకటి ఏదీ కారణం కాదని మరీమరీ గుర్తించండి !
5. ఇవ్వాళ ఎవరి ముఖం చూసి నిద్రలేచానో దురదలు వచ్చాయి... అంటూ ఎవరి మీదకో నేరాన్ని నెట్టినందువలన రోగికి అసలు కారణం ఎప్పటికీ తెలీదు. తెలీకపోవడం వలన సంవత్సరాలు తరబడీ అలా వ్యాధిని మోస్తూనే ఉంటారు.
6. ఈ రోజు దురద రావడానికి నిన్న , ఈ వేళ మనం చేసిన ఏదో ఒక పని కారణం అవుతుంది. మనం చేసిన అనేక పనుల్లో ఏది ఖచ్చితంగా దురద తెస్తోందో తెలుసుకోవాలంటే రోగి ఒక రికార్డు తయారుచేయడం అవసరం.
7. ఒకడైరీని ఈ రోజే రాయడం ప్రారంభించండి, ఏరోజు కారోజు ప్రొద్దున్నుంచి సాయంత్రం దాకా తిన్నవి , తాగినవి , పీల్చినవీ, ముట్టుకొన్నవి, ధరించినవి రియాక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న ప్రతి విషయాన్నీ ఏ పూటకాపూట ఎప్పటికప్పుడు ఆ డైరీలో రాయండి. ప్రక్కనే దురదలు మంటలు, నీటిపొక్కులు వగైరా ఎలెర్జీ లక్షణాలలో ఏఏ బాధలు వచ్చాయో రాయండి. +; ++, +++,++++; ఇలా బాధల తీవ్రతని '+' గుర్తులు వేసి నోట్ చెయ్యండి ఏబాధలు ఏఏ పనులు చేసినందువలన వస్తున్నాయో మీకే ఖచ్చితంగా తెలిసిపోతుంది. ఎలర్జీని కల్గించే వస్తువుల్ని కనుక్కోవాలంటే ఇది మంచి ఉపాయం !!
8. కనుక్కొన్న తర్వాత అదే ఎలర్జీకి కారణం అవుతోందని, మరోసారి దాన్నొకదాన్నే వాడి చూసి నిర్ధారించుకోండి. ఇంక నిర్దాక్షిణ్యంగా, నిర్మొహమాటంగా ఆ వస్తువుని లేక ఆ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోవడం ఆపేయండి.
9. ముందు దురదలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి. ఆ తర్వాత ఎలెర్జీ తీవ్రత తగ్గిందని నమ్మకం కుదిరాక కొద్దిపాటి మోతాదులో ప్రారంభించి, మానేసిన ఆ పదార్థాన్ని మళ్ళీ తీసుకోవడం మొదలు పెట్టవచ్చు.

10. ఇలా కొద్ది కొద్దిగా పడని వస్తువుని పడేలా అలవాటు చేసుకోవడాన్ని హైపోసెన్సి టైజేషన్ (లేక) డీసెన్సిటైజేషన్ అంటారు.

ఎగ్జిమా వ్యాధి పై పనిచేసే రెండు దివ్యౌషధాలు :

ఒక వైపు రోగి సరిపడని వస్తువుల్ని కనుక్కోనే ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తూనే, మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాల వాడకాన్ని ప్రారంభిస్తే నల్లమచ్చల్లో త్వరగా మార్పు తీసుకురావడం సాధ్యం అవుతుంది. సూర్యకాంతరసం, శారిబాదివటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ ఎగ్జిమా (లేక) కాంటాక్ట్ ఎలెర్జిక్ డెర్మటైటిస్‌లలో చాలా మంచి ఫలితాల్ని స్తాయి.

సూర్యకాంతరసం చర్మానికి మంచి కాంతినిస్తూ చర్మంలోని అతి సున్నితమైన ఈ ఎలెర్జీ గుణాన్ని తగ్గించి. ప్రతి చిన్న విషయానికి పెద్ద పెట్టున దురదల వంటివి చాలా వరకూ నిరోధిస్తుంది. పుండ్లు, రసికారడం తగ్గి చర్మం పొడిబారేలా చేస్తుంది. క్రమేణా నలుపు విరిగేలా చూస్తుంది. మంచి చర్మం ఆ స్థానంలో పుట్టుకొచ్చేందుకు తోడ్పడుతుంది. చర్మం మీద గరుకు, గొగ్గులు రాలిపోయేలాచేసి నున్నని కాంతివంతమైన చర్మాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. సూర్యకాంతరసాన్ని వాడడం వలన చర్మసౌందర్యం కాంతి వంతం అవుతుంది. శరీరానికి మంచి రంగువస్తుంది. ఆరోగ్యవంతుడిలా కన్పిస్తాడు. ఇన్ని విధాలుగా చర్మాన్ని పోషించే సూర్యకాంతరసం అనే ఆయుర్వేద ఔషధం నిరపాయకరమైంది. వేడిచేయదు... ఎలాంటి రియాక్షన్‌లు దీని వలన రావు.

సూర్యకాంతరసంతో పాటు శారిబాదివటి అనే ఔషధాన్ని కూడా తోడుగా వాడినందువలన ఈ రెండు ఔషధాలు రెట్టింపు ఫలితాల్నిస్తాయి. శారిబాదివటిలో సుగంధిపాల, మంజిష్ట, మంచిగంధం వంటి చర్మాన్ని పోషించే ఔషధగుణాలున్న మూలికలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇవి రియాక్షన్ తీవ్రతని తగ్గించి, చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. కొత్త చర్మం త్వరగా వచ్చేలా ప్రోత్సహించి. పుండు త్వరగా మాడేలా చేస్తాయి. నీరు కారడాన్ని ఆపి, దురదల్ని తగ్గిస్తాయి. సూర్యకాంతరసం, శారిబాదివటి కాంబినేషన్‌లో ఎగ్జిమా చర్మవ్యాధిపైన ఎంతో మంచి ప్రభావాన్ని అనేకమంది. రోగుల్లో గమనించడం జరిగింది. చర్యవ్యాధుల్లో ఇవి రెండూ అమృతంలా పనిచేసే దివ్యౌషధాలు.

ముఖంమీద మెడమీద, వెన్నుమీద , చెస్ట్‌పైన కూడా మొటిమలు వస్తుంటాయి. నలభై ఏళ్ళుపైబడే వరకూ కూడా మొటిమలు చాలా మందిని బాధిస్తుంటాయి. సూర్యకాంతరసం, శారిబాదివటి ఈ పరిస్థితుల్లో బాగా పనిచేసే ఔషదాలు అలాగే గజ్జి తామర, శోబి మంగు ఇలాంటి చర్మవ్యాధులన్నింటిపైనా ఈ రెండు దివ్యౌషధాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి దీర్ఘవ్యాధులపైన కూడా ఈ రెండు ఔషధాలు ఎంతో విలువైన ప్రయోజనాలు సాధిస్తాయి ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వ్రణాంతకరసం, శిలాజిత్యాదియోగం, సోమరాజివటి గంధక రసాయనం వంటి ఔషధాల్ని కూడా వీటితో పాటు ఉపయోగిస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు కన్పిస్తున్నాయి.

చర్మ వ్యాధిని ఫలానా వ్యాధిగా నిర్ధారించడానికి కంటితో చూడనిదే సాధ్యంకాదు అయితే చర్మవ్యాధి నిపుణుల చికిత్సలో ఉండి దీర్ఘకాలంగా మందులు వాడ్తున్నా ఎటువంటి ప్రయోజనం కన్పించని వ్యక్తులు సూర్యకాంతరసం శారిబాదివటి ఔషధాన్ని నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

ఇంకా వివరాలు కావాలంటే మీకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు అందించడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటాను. 0866-678185 నెంబర్‌కు ఫోన్ చెయ్యండి. ఏ సమయంలో అయినా మీరు నాతో మాట్లాడవచ్చు. ఇంక సూర్యకాంతిరసం, శారిబాదివటి, ప్రదరాంతకలోహం, బాలసూర్యోదయం, యోగసారామృతం, అశ్వగంధాదిచూర్ణం, కళ్యాణచూర్ణం ఔషధాలను మీరు నాతో సంప్రదించి పోస్ట్‌లో తెప్పించుకోవచ్చు కూడా!





AADAVARI KOSAM AYURVEDAM

Dr. G.V.PURNACHAND BAMS

ఆడవారిలో సాధారణంగా వచ్చే అనేక వ్యాధుల్ని పెద్దగా పట్టించుకోక పోవడం వలన, చిన్నకారణానికే గర్భాశయాన్ని తీసేయడం వంటి పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంటుంది.

సిగ్గువలన కొంత, భయంవలన కొంత, తీరికలేక మరికొంత లేడీడాక్టర్‌ని సంప్రదించడంలో చూపించే నిర్లక్ష్యం చివరికి ఆపరేషన్‌దాకా అందుకే తీసుకెళ్తోంది.

తరచూ స్త్రీలు ఎదుర్కొనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకి తక్షణ పరిష్కారాల్ని సూచిస్తూ తెలుగులో వెలువడిన ప్రత్యేక పుస్తకం -

"ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం"

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని సామాన్యమానవుడి ముంగిటచేరుస్తున్న నిత్యపరిశోధకులు, ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులు, వైద్యగ్రంథాల రచయిత డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ గారు స్త్రీల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం అందిస్తున్న మరో అమృత వర్షిణి

"ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం"

ఇది డా॥పూర్ణచంద్ గారి 26వరచన.



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్
డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.

98

Check List			
Book Number	GI.V. PO/ B287	Date	6/11/2020
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	97		
Missing Pages	No		
Prepared	Lakshmi	Scanned	Lakshmi
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	Pages	101